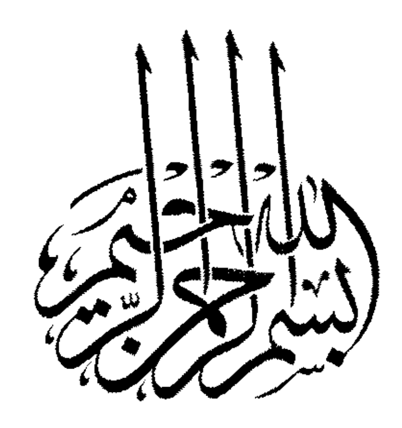
نمِّ قُدراتك الذِهنيَّة

د. إبراهيم الفقي
الكاتب والمحاضر العالمي




نمّ قدراتك الذهنية



نمِّ قدراتك الذهنية

ثمرات
للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى

رقم الإيداع: ٤٣٢١/ ٢٠١١م

الترقيم الدولي: ٥٣٢٤٦٦

المقر الإداري: القاهرة - ٢٦ يوليو - عمارة المهندسين

نمِّ قدراتك الذهنية

❊ أول طريق التفكير الناجح.

❊ عن المشكلات العملية وحلولها المنهجية.

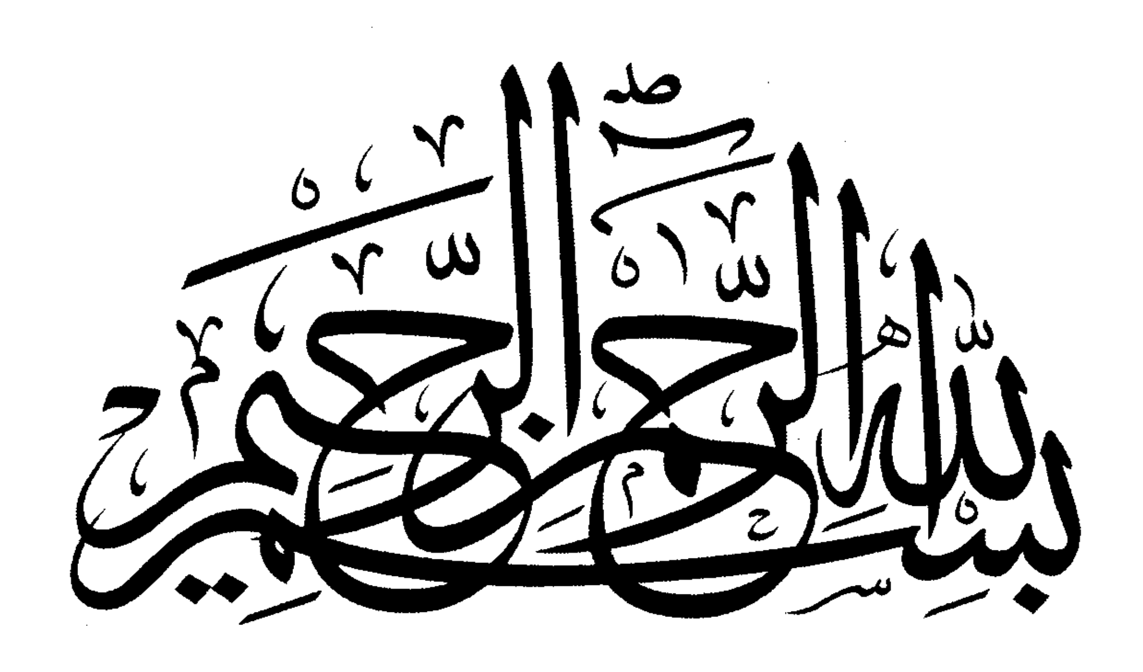
❊ الوعي الإنساني.

تأليف

د. إبراهيم الفقي

ثمرات

للنشر والتوزيع


بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

عزيزي القارئ...

لقد خلق الله عَزَّوَجَلَّ الإنسان في أحسن تقويم، وفضله على سائر المخلوقات بالعقل، فهو مناط التكليف، وأمره باستخدامه في إعمار الأرض، وحثه على التأمل في الكون وما فيه من ظواهر، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ﴾ [آل عمران: ١٩١].

والحق أن الإنسان على مدار رحلته الطويلة عبر القرون، قد أحسن استغلال هذه النعمة الجليلة - نعمة العقل - حتى استطاع بفضلها أن يشق أعماق البحار، ويخترق الفضاء الشاسع، وأن يحقق من المعجزات العلمية ما يفوق الحصر.

من هنا عزيزي القارئ عليك أن تدرك قدر النعمة التي أنعم الله عليك بها، وأن تسلك الطرق السليمة لاستغلال قدراتك الذهنية الكامنة أفضل استغلال، حتى تحقق لذاتك وللمحيطين بك النجاح المأمول، ولتكون حلقة في سلسلة النجاحات البشرية.

وفي هذا الكتاب نحاول سويًا ترتيب الخطوات العلمية للتفكير المنطقي السليم، ونحاول أن نتلمس نتائج هذا التفكير، كما سنحاول شرح الأسلوب المثالي لإستعادة ذاكرة الخبرات والمعلومات التي انتقلت إلى حيز النسيان،

كل هذا من أجل إعادة برمجة هذا العقل بشكل يبرز طاقاته الخفية، وقدراته المختزنة، من أجل تحقيق النجاح والسعادة والتميز.

وفقنا الله وإياكم لما فيه الخير،،،

المؤلف

أول طريق التفكير الناجح

إذا نظرت حولك وتأملت ما حولك من منجزات بشرية، من طائرات وبواخر ومباني عالية، وما تستخدمه من تكنولوجيا الحاسوب والهاتف والتلفاز والراديو وغيرها، ستجد أن كل ما تستخدمه الآن لرفاهيتك كان في يوم من الأيام حلمًا في خيال أحد الأشخاص، فالأحلام هي نقطة البداية في طريق النجاح، وكل ما نحن فيه الآن هو نتاج الخيال البشري اللامحدود.

أجرى بعض الباحثين تجربة حول بعض طلاب الجامعة، حيث تمت مراقبة هؤلاء الطلاب أثناء مراحل نومهم المختلفة، بحيث يتم إيقاظهم قبل الدخول في المرحلة التي يحلم فيها الإنسان، وبعد أربع ليال أصبح الطلاب على درجة كبيرة من القلق والاضطراب والتوتر العصبي، والنتيجة التي خرج بها الباحثون من التجربة هي مدى أهمية الأحلام في تحقيق الاتزان النفسي والعصبي، فالأحلام ضرورية جدًا للإنسان من أجل صحته النفسية، حتى أحلام اليقظة نحن في حاجة إليها، كما أننا نحتاج إلى تحرير خيالنا من أي قيود تحكمه، فالخيال هو بداية كل شيء.

عزز قواك الداخلية بالأحلام:

عندما تحلم لنفسك دائمًا بالنجاح والقوة والقدرة على تحقيق أهدافك، وتؤمن بذلك من أعماق قلبك، فإن تلك الأحلام ستخلف لك قوة ذاتية عالية، وسيعمل عقلك الباطن بقدراته الكامنة على تحقيق تلك الأحلام.

بماذا تحلم؟

ربما تحلم بالثراء، ربما تحلم بأن تبدأ مشروعك الخاص وأن ينمو هذا المشروع ليصبح عملاقًا، ربما تحلم بان تجوب العالم، ربما تحلم بأن تصير مؤلفًا كبيرًا ذا شهرة عريضة، أو ربما تحلم بتنفيذ اختراع طالما فكرت فيه وتنقصك دائمًا الإمكانيات لتنفيذه فتؤجل الفكرة.

اعلم إذن أن هناك أفكارًا عظيمة تموت قبل أن تولد، وذلك غالبًا لسببين: أولهما: سخرية المحيطين بك من تلك الأفكار، واستهزائهم بها، والتسفيه منها، إما لعدم إيمانهم بك، أو لعدم فهمهم طبيعة الفكرة ذاتها، أو ربما بدافع الغيرة، كل هذا يؤدي في النهاية إلى نتيجة واحدة، وهي قتل الفكرة بداخلك. ثانيهما: وهو أخطر من السبب الأول، العقبة الأساسية التي تمنعك من تحقيق حلمك هو أنت نفسك!! فلا تدع أحدًا حتى أنت نفسك أن يسرق أحلامك أو يضع لها حدًا، وكن دائم الثقة بمقدرتك على تحقيق أحلامك.

العقل وتحسين الحياة:

من أجل برمجة حياتك بأكملها، عليك ببرمجة عقلك أولًا، فقد أثبتت الدراسات العلمية والأبحاث دور العقل في التحكم في الجسد وظروف الحياة بشكل عام، حيث يقوم العقل بدور الموجه لكافة أعضاء الجسم، فباستطاعتك – إذا برمجت عقلك جيدًا – أن تصبح سعيدًا بدلًا من الكآبة، وبصحة جيدة بدلًا من الضعف والمرض، ومتمتعًا بالشباب والحيوية بدلًا من الضعف

والعجز، فللعقل قدرات داخلية لا حدود لها، بإمكانك استخدامها إذا برمجت عقلك لتصبح حياتك أحسن حالاً.

فالعقل في جسم الإنسان أشبه بالقرص الصلب «Hadr Disk» في الحاسوب، ليس له دور سوى امتصاص المعلومات وتخزينها، ثم يعطيها مرة أخرى، فإذا كنت دائم التفكير بالمرض، فإن عقلك الباطن سوف يجذبه له، وإذا فكرت في الفقر فسوف تحصل عليه، والعكس بالعكس، فإذا فكرت في السعادة والنجاح بشكل مستمر، فسوف يتحقق لك عاجلًا أو آجلًا، إذن فعقلك الباطن يعطيك ما تغرسه فيه سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا.

ربما تقول «حاولت هذه الطريقة ولم تفلح معي»، السر هو أنك قدرت الابتهاج والتفاؤل بعض الوقت، ثم عدت بعد ذلك لما كنت عليه، فلم يجد عقلك الباطن الوقت الكافي للتحرك في الاتجاه الجديد، وهذا يخل بعمله ولا يعود بأي نتيجة مأمولة، إذ أن الأمر ليس مجرد توجيه أوامر مباشرة للعقل الباطن، بل عليك بتوجيه كامل كيانك تجاه الأفكار الجيدة، إذن طريقتك كانت مخطئة من البداية.

وهناك حل بسيط:

بإمكانك أن تمزج أفكارك بالعاطفة للإسراع بعمل العقل الباطن، كما يمكنك إمداده بصور ونماذج ترغب في تحقيق مثلها، ربما كان عليك تزييف مشاعرك من أجل تحقيق الهدف، فإذا أوهمت نفسك أنك بصحة جيدة أو أنك سعيد حتى لو لم تكن كذلك، ستجد أن عقلك الباطن سيبدأ في التعامل مع هذا الشعور الوهمي وتحويله إلى حقيقة ملموسة.

العقل والخيال:

يعتبر التخيل من أقوى العوامل المؤثرة في حدوث التغيير والتأثير على العقل الباطن، فلا يمكن أن تقول بصورة سطحية لعقلك الواعي «أرجو أن أغير هذه العادة» فالعقل الواعي ليس مختصًا بمثل هذه الأمور، ولكنه اختصاص العقل الباطن.

الانفعال يسبب المرض:

أصبح من المعروف طبيًا أن الحالة النفسية للإنسان لها تأثير مهول على حالته الصحية، ولا شك أن ظروف الإنسان قد ترغمه على أن يظل في حياته العملية أو الاجتماعية دائم التوتر والانفعال، ويظل طول حياته في سباق مع واجباته والتزاماته، إلى أن ينتهي به الحال إلى سرير المرض، كأن يصاب بمرض قلبي مثلًا، لذلك يؤكد الأطباء أن الصحة النفسية تؤثر في الصحة البدنية، ولكن هذا لا يعني كبت الانفعال، إذ أن التنفيس عن الانفعال والغضب له فوائد صحية، كما أن كبتها مؤذ إلى أبعد الحدود.

الإنسان ليس حاسوبًا:

لكن كلامنا لهذا لا يعني أن الإنسان مجرد آلة أو حاسوب، فهو يستعمل جزءًا من عقله الباطن بطريقة تماثل الحاسوب، فالإنسان ليس آلة ولكن لديه عضوًا يمكن استخدامه كآلة.

ولقد أثبتت الدراسات أن إجراء التجربة في العقل أولاً يؤدي إلى نجاحها عمليًا، وهناك نماذج كثيرة تثبت نجاح هذه الطريقة في تحسين مهارات الرياضيين، وتحسين أداء من يعملون في الخطابة، حيث إن هذه الطريقة تعزز الثقة بالنفس والتغلب على الخوف والتردد، كما أنها تفيد في التجارة والبيع، وحتى في لعبة الشطرنج، وكل الحالات التي تتطلب الخبرة.

علاقة العقل الباطن والعقل الواعي:

يقوم العقل الواعي بدور ربان السفينة، الذي يقف في مقدمتها ليكشف البحر ويقيس المسافات، ثم يصدر الأوامر لطاقم السفينة في الداخل، فهم لا يرون ما يراه، بل يقومون بتنفيذ ما يوجهه إليهم من أوامر، فإذا اصطدمت السفينة بالصخور فإن المسئولية تقع على الربان، لأن الطاقم يوجه السفينة حسب تعليماته هو، ولا دراية لهم بتبعات هذا التوجيه، فهم لا يراجعون الربان في أوامره.

فإذا اعتبرنا أن السفينة هي الإنسان، فإن العقل الواعي هو الربان، والعقل الباطن هو طاقم السفينة، فهو يتلقى الأوامر من العقل الواعي ويقبلها كحقائق، فإذا قلت تكرارًا «أنا لا أستطيع شراء هذا الشيء» سيلتقط عقلك الباطن هذه المعلومة، وسيتعامل معها كحقيقة، ويعتبرها دليلاً على أنك لن تصبح في وضع مالي يمكنك من شراء هذه السيارة أو تكاليف تلك الرحلة أو هذا المعطف الفاخر، وهذا يعني أنك سوف تحيا دائمًا في حالة من النقص والعوز.

أمـا إذا قلت مثلاً «سـيصبح بإمكاني قريبًا شـراء سـيارة مثل هذه»، فإن عقلك الباطن سيتلقى هذه العبارة كأمر مباشر، وسيعمل على إيجاد الوسائل التي تمكنك من شرائها.

لا شك في أن الكنز بداخلك أنت، فعليك اكتشافه، فابحث في باطنك عن رغبة تريد تحقيقها، فإن السر الأعظم الذي يمتلكه العظماء على مر التاريـخ هو قدرتهم علـى الاتصال بالعقل الباطن وتوجيـه قواه الخلاقة، وأنـت بإمكانـك أن تفعـل مثلهـم، فعقلـك الباطـن لديـه الحلـول لكافـة المشكلات.

وقـد أثبتت التجارب أن الإنسـان يمتلك بداخله «سـاعة بيولوجية»، فإذا طلبت من عقلك الباطن قبل أن تنام أن يوقظك في السـاعة السادسـة صباحًا، فإنه سوف يوقظك في هذا الوقت بالضبط، وربما قبله بقليل.

فتذكـر دائمًـا أن عقلك الباطن هو المسئول عـن كافة محركات وأجهزة جسمك، وهو خادمك الأمين الذي يطيع إرادتك وطلباتك، فاحرص على توجيهه للأهداف الخيرة والإيجابية.

الإنسان الحساس:

إذا كانت كل تصوراتك أو معظمها مترابطة بشكل تام، فإنك إنسان سـيء التوافق انفعاليًا، وهذا يجعلك تجد صعوبة في التعايش مع الحياة، فالإنسـان الذي يشـعر بكل ما حوله مهما صغر حجمه هو إنسان حساس، وليس كل ما في الحياة من حولنا متعة أو يسـرًا، وهذا يؤثر على التوافق الانفعالي للإنسان.

التذكر:

يحدث التذكر في التو واللحظة، وتحديدًا فقد أثبت العلماء أنه يحدث في جزء من ألف جزء من الثانية، هذا الجزء من الألف هو الوقت الذي يستغرقه التذكر بكل عناصره «الرؤية والصوت والشم والانفعال والتفكير» ونقل تلك العناصر إلى العصب الذي ينتهي بالمخ، كل هذا في وقت لا يتعدى الجزء من الألف جزء من الثانية، وهو وقت متناه في الصغر بما لا يتصوره العقل، ولكن تلك السرعة لا تجعل التذكر سريع الزوال، فإن ما تتذكره في هذا الوقت الضئيل ربما يستمر حاضرًا في ذهنك إلى الآبد.

أين يذهب ما ننساه:

أثبتت الأبحاث أيضًا أن معظم ما يحدث لنا يمحي من الذاكرة في وقت قصير، فإن نحو ٥٠٪ مما نراه ونسمعه يمحى من الذاكرة بعد خمس دقائق، وتصل هذه النسبة إلى نحو ٧٠٪ قبل مرور الساعة، وفي اليوم التالي تصل إلى ٩٠٪.

والحقيقة أن هذه البيانات لا تمحى من الذاكرة أبدًا، ولكن المخ يقوم بتقييم هذه العناصر، فيحتفظ في الذاكرة الواعية بالعناصر المهمة، أما الأقل أهمية فإنه يخزنها في الذاكرة غير الواعية لحين الحاجة إليها.

كيف نستعيد المعلومات؟

يمكنك تعلم كيفية استعادة المعلومات والاحتفاظ بها لاستعادتها بشكل أسهل في المستقبل، وستندهش إذا علمت أن التذكر مهارة مثل الرياضيات.

وهناك طريقة سهلة ستمكنك من تطوير مهارتك في التذكر والاحتفاظ بما تتذكره بنسبة تزيد عن ٩٠٪.

لقد اكتشف علماء الأمراض العصبية أن التمرينات العقلية تسبب تضخمًا في المخ، تمامًا كما تسبب التمرينات الرياضية تضخم العضلات، فعندما يوضع ذراعك المكسور في جبيرة لفترة طويلة، فإن منطقة الإحساس الخاصة بهذا الذراع في المخ ستتقلص، وبالعكس فإن الذراع الذي يعمل بشدة سيؤدي ذلك إلى نمو الجزء الخاص به في المخ، وهكذا.

الاحتفاظ بالمعلومات:

كما قلنا من قبل فإن العديد من الناس لديهم القدرة على ضبط ساعاتهم العقلية حتى يستطيعون الاستيقاظ في اليوم التالي في الوقت الذي يرغبونه، وتستطيع بنفس الطريقة أن تحتفظ بأكثر المعلومات تعقيدًا، بأن تتوقف عند تلك المعلومات وتركز في رغبتك في الاحتفاظ بها، هذا سيجعل شحنة المعلومات تسمو على ما حولها ويضمن قدرة عقلك الواعي على استخراجها عند الحاجة إليها، وهذه الطريقة مفيدة جدًا في حالة ما إذا وجدت نفسك فجأة أمام معلومات مهمة تحتاج إلى التسجيل لحاجتك إليها فيما بعد، جرب هذه الطريقة وستجد أنها سهلة إلى درجة مدهشة، ولا تنس استعمال النقاط التالية:

١- ثق أنك سوف تتذكر.

٢- اعقد النية على التذكر.

٣- تخيل المعلومات.

٤- تحدث مع نفسك بنية التذكر.

٥- أعد التفكير فيها وراجعها أكثر من مرة.

بالمراجعة العقلية والإعادة الفورية بإمكانك استعادة المعلومات والتفاصيل المنسية من طيات ذاكرتك عن طريق ما يسمى بالمراجعة العقلية، وهي عبارة عن تمرين بسيط تساعدك على استرجاع الحقائق والأسماء والمعلومات والوقائع اليومية بتفاصيلها الكاملة، والمراجعة العقلية ستعينك أيضًا على زيادة كم ما تحتفظ به في ذاكرتك، وتستطيع من خلالها فهم المعلومات والتجارب المهمة.

أما الإعادة الفورية فهي القدرة على استرجاع تفاصيل موقف كنت قد نسيته بالكامل، من أجل استحضار نقطة معينة في ذلك الموقف طالما أجهدت ذهنك في محاولة تذكرها لكن دون جدوى، والإعادة الفورية المنظمة تقوم على سبع خطوات، وهي:

١- استعراض تفاصيل الموقف الذي قابلت فيه المعلومات المراد تذكرها.
٢- حاول التركيز على المنظر، واستعده بوضوح.
٣- استخدم الزمن المضارع كأنك تعيد تمثيل الموقف في خيالك.
٤- حاول استرجاع التفاصيل المراد تذكرها بلمحة خاطفة.
٥- اربط تلك التفاصيل بتفاصيل أخرى، وأوجد علاقات جديدة بينها، كي تذكرك إحداها بالأخرى.
٦- استمر في تلك العملية حتى تستعيد كل ما يهمك استعادته.
٧- أعد المنظر عدة مرات واكتب المعلومات التي تريدها.

ما هي المراجعة العقلية؟

هل أنت راغب في الاحتفاظ بمعلومات معقدة في ذاكرتك لفترة طويلة؟

حاول إذن أن تستعمل طريقة المراجعة العقلية، وهي وسيلة فعالة تعينك على تذكر الإجراءات الوظيفية والمواصفات التي طلبها العملاء، وتفاصيل الاجتماعات والمحاضرات وتقارير الشركة وأي موقف آخر تواجهك فيه تلك المعلومات المعقدة، والمراجعة العقلية سوف تمكنك من قلب نسبة الذاكرة، فبدلا من نسيان ٩٠٪ من المعلومات المعقدة، فإنك باستطاعتك استرجاع نسبة كبيرة من تلك المعلومات ربما لسنوات قادمة.

والمراجعة العقلية هي المداومة على مراجعة المعلومات على فترات محسوبة:

١- بعد عشر دقائق من التعلم، راجع المعلومات لمدة خمس دقائق.

٢- بعد يوم واحد، را جع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

٣- بعد أسبوع واحد، راجع المعلومات لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

٤- بعد ستة أشهر، راجع المعلومات لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

وهناك العديد من المسئولين ورجال الأعمال يستخدمون المراجعة العقلية لتأكيد المعلومات المهمة التي يسمعونها في المحادثات المرتجلة وأثناء تناول الغداء أو أثناء المناسبات الاجتماعية الأخرى، وبوجه عام في المواقف التي لا يستطيعون فيها تسجيل مذكرات مكتوبة.

كيف تنسى ما تريد نسيانه؟

من العوامل التي تساعد على التذكر الجيد، إخلاء مساحة أكبر لتخزين معلومات جديدة، فنحن نخزن في عقولنا معلومات عديدة تافهة

خلال سنوات عمرنا، أو معلومات كانت مهمة في يوم من الأيام، ولكنها مع الوقت أصبحت غير ذات أهمية، منها أسماء وأعداد وتواريخ قديمة، بالإضافة إلى نظم العمل في الوظائف التي شغلناها في الماضي، كذلك تعليمات المرور في مدينة لم نعد نقيم فيها، كل هذا يشغل مساحة مهولة من ذاكرتنا قد تؤثر سلبيًا على قدرتنا على التذكر، وباستطاعتك تحرير كل هذه المساحة العقلية غير المستغلة باستخدام خاصية المحو من الذاكرة، ولتي تستطيع بها أن تمحو كل ما لا تحتاج إلى تذكره، حيث إن المحو من الذاكرة هو في الحقيقة نقيض التذكر الفوري.

لديك العديد من برامج الكمبيوتر، منها برنامج تستطيع به محو الملفات والبرامج التي لا تحتاج إليها، وعقلك يملك مثل ذلك البرنامج.

لقد حصلت على المعلومات الأساسية التي تعينك على تعلم الذاكرة الفورية، والآن كل ما عليك هو وضع تنويع للنقاط الخمس لكي تعمل على النقيض، واستخدام هذه النقاط لنسيان المعلومات بدلاً من تذكرها:

١- ثق في أنك سوف تنسى.

٢- اعقد النية على النسيان.

٣- تخيل المعلومات.

٤- تحدث مع نفسك بنية النسيان.

٥- لا تفكر فيها مرة أخرى.

التفكير ونتائج التدريب:

من التحديات الصعبة أمام من يقومون بالتدريب إعطاء شخص ما الوقت الذي يحتاجه للتفكير في مشاكله وأعماله، فإن كنت ممن

يعتادون على إملاء الأوامر على الآخرين وانتظار الاستجابة الفورية منهم، فقد تجد نفسك غير مرتاح لفكرة منحهم الوقت للتفكير، والحقيقة أن التفكير أكثر من مجرد تفكير، وهو بصورة أدق يعتبر شكلاً أعمق من أشكال التفكير، يجعل الأشخاص يتأملون الجوانب المهمة لحياتهم العملية بعمق وجدية.

التفكير من أجل التغيير:

إن معظم الأشخاص لا يستطيعون زيادة قدرتهم على التغيير إلا من خلال إدراك خطأ السلوكيات والاتجاهات الحالية، وتفهم وإدراك أهمية تبني سلوكيات واتجاهات جديدة، وبالنسبة لشخص قضى سنوات عديدة بقدرة ضعيفة - أو لنقل محدودة - على التأقلم والاستجابة البطيئة للتغيير، يكون من الصعب عليه أن يتخلى عن الراحة وينظر لمبدأ التغيير كقوة إيجابية وإلى المهام غير المألوفة كفرص للنمو، ويساعد التفكير الشخصي على قبول مثل تلك الأمور في ذهنه، فبكونك مدربًا، عندما تخبر المتدرب أن عليه أن يفكر طويلاً وبشكل جدي في سبب رفضه ومكافحته لبرنامج أو سياسة جديدة في الماضي، فذلك يحفز لديه الرغبة في إعادة صياغة وتقييم معتقداته، وفي النهاية يؤدي إلى تجربة السلوكيات الجديدة. وبينما لا تنجح دائمًا عملية التفكير - بسبب عدم جدية الفرد في الأمر - فإنها يمكنها أن تساعد معظم الناس على تفهم جذور المشكلات التي تواجههم أثناء التعامل مع شيء جديد أو مختلف أو غير مألوف لهم.

التفكير في التفكير:

من النادر جدًا أن نفكر في عملية التفكير، فغالبًا ما تتوارد إلى أذهاننا الأفكار بشكل مستمر، ونأخذ عادة عملية التفكير على أنها من الأمور المسلم بها، والمرة الوحيدة التي نتوقف فيها للتأمل في عملية التفكير في المواقف التي تتطلب الوقوف عندها في أمور العمل أو الأمور الشخصية، حين نقوم بالتفكير بشكل جدي، أو نقوم بالتصدي لمشكلات صعبة، عندها نبدأ في التشكيك في قدراتنا على التفكير وعلى الاضطلاع بأعمالنا بشكل طبيعي، وفي الحقيقة نجد من المؤسف أن معظمنا يرى نفسه مفكرًا على قدر كبير من الذكاء والمنهجية، وفي إحدى الإحصائيات سئل الكثيرون إن كانوا يعتقدون ذلك في أنفسهم، وكانت النسبة الأكبر من الإجابة بالإيجاب.

وفي المواقف التي نشعر فيها بالشك في قدراتنا على التفكير والجهل بأساسيات عملية التفكير يفقدنا ذلك الشعور الثقة في مهاراتنا الفكرية، وتعتبر قلة المادة المتوفرة عن الفكر من بين أسباب ذلك الشعور، فهناك العديد من المنتديات الفكرية والمقالات والبرامج التليفزيونية عن النجاح والذاكرة والتعليم وما إلى ذلك، لكن لا يوجد القدر الكافي منها عن التفكير، والخطأ في ذلك خطؤنا، فنحن نعتقد أن موضوع التفكير موضوع يجلب الملل، لذلك نبتعد عن الكتب والمقالات التي تمس مثل هذا الموضوع.

التفكير ليس حظًا:

من بين الأسباب الأخرى لشعورنا بعدم المعرفة الطرق المثلى في التفكير، هو قناعتنا بأن التفكير عملية طبيعية تأتي إلينا ببساطة، ويعتقد الجميع أن البشر يقومون بتنمية قدراتهم على التفكير من خلال عملية النمو والارتقاء الجسماني، مع عدم وجود ما يمكن أن نتعلمه بأنفسنا عن طرق التفكير وتنميتها، فإذا ما وجدنا شخصًا يفكر بطريقة أفضل من غيره فإننا نقول إن ذلك الشخص محظوظ أو «موهوب» أو أنه قد ولد أذكى منا، وندع الأمر يأخذ مجراه على أساس ذلك الاعتقاد، وهذا هو الخطأ الفادح، أن نربط تطور التفكير بالنمو العقلي أو الذكاء.

كيفية تقوية القدرة الفكرية:

عند حدوث عطل في محرك السيارة، فإنك تحاول تخطي التوصيلة الكهربية المعطلة بعمل توصيلة خارجية لإعادة التشغيل، كذلك يمكنك ترك الوصلة الذهنية المفقودة، وبدء العمليات الفكرية بعمل توصيلة خارجية، ولدينا خمس طرق مضمونة لتنمية القدرات العقلية، وكل من هذه الطرق ستعمل عمل التوصيلة الخارجية لعقلك مهما كان فراغ ذلك العقل، ومهما شعرت بفقدان الإبداع والقدرة على الابتكار.

التشويش الذهني:

لعل العقبة الكبرى في علمية بدء التفكير هو التفكير ذاته، فغالبًا ما تزدحم أذهاننا بآلاف الأفكار الشاردة، وتعمل هذه الأفكار على تشويش

الفكر وجعل عملية التركيز وتصفية الذهن أمرًا صعبًا للغاية، حاول طرح الأفكار الجانبية من رأسك، واعمل على تصفية ذهنك مما يشوشه، وسوف تشعر أن قدرتك على التفكير ستتحسن.

التركيز على الموضوع:

ثم وجه الأمر لعقلك بأن يركز انتباهه في الموضوع المراد التفكير فيه، قد تأخذ عملية توجيه الأمر لعقلك بضع دقائق، لكن مفعولها بعد ذلك سيبدأ في الظهور.

الشعور مفتاح التفكير:

قد تكون مشكلتك تكمن في كيفية بدء التفكير، الحل بسيط، يمكنك أن تبدأ بالشعور، إذ غالبًا ما يصاب الناس بالإحساس بالفراغ الذهني حين يجلسون من أجل التفكير الهادئ في أمر ما، فإذا كان من الصعب عليك التواصل مع أفكارك، فابدأ بالتواصل مع مشاعرك، اسأل نفسك عن ما تشعر به تجاه ذلك الموضوع، حتى وإن أشعرك ذلك بالملل في بداية الأمر، فإنه سيجعل حوارك الداخلي مع نفسك يبدأ في العمل.

وإذا احتجت بشدة إلى ربط فكرتين ببعضهما البعض ولم تستطع الوصول إلى نتيجة، فحاول العودة إلى الوراء قليلًا، ولا تفكر في الموضوع الذي يجب عليك التفكير فيه، ولكن اسأل نفسك عن رأيك في هذا الموضوع، ولسوف يثمر ذلك الأسلوب عن بدء التوارد الفكري للعديد من الأفكار الناجحة.

ديناميكية التفكير:

أما إذا فشل كل شيء، وبقي عقلك معاندًا رافضًا، إذا لم تستطع أن تجد بداية مناسبة لعملية التفكير، وإذا لم تستطع أن تجد آلية تساعد على استمرارية سلسلة الأفكار المتواصلة فلا تيأس.

فخبراء التشجيع العالميون قد عملوا على تطوير أسئلة لتنشيط العقل وحثه على العمل، وهذه الأسئلة يمكن تطبيقها على كل المواقف وتسمى هذه الأسئلة بـ «بادئات تشغيل العقل» وهي عميقة ومستفزة للعقل لدرجة تجعله يبدأ في العمل مهما كان خاويًا، وهي:

١- ما هي الفكرة الرئيسية للمشكلة، والتي بدونها لا تحل المشكلة؟

٢- هل يذكرك أي شيء بشيء ما قد مررت به من قبل، أو رموزًا لشيء آخر تعرفه؟

٣- هل هناك أي عبارة أو حقيقة لديك عنها سؤال ملح؟

٤-ما هو أصل الموضوع؟

كيفية التعبير عن الأفكار؟

فالمؤلفون الذين يختارون كتابة روايات الخيال العلمي الدقيقة فنيا، يجدون التعبير عن أفكارهم من أصعب الأشياء، فهم مطالبون بإظهار الجانب العلمي البحت والفني البالغ التعقيد في إطار يمكن عموم القراء من فهمه، إنه تحد كبير، وعندما يمكنك صياغة أفكارك بذلك الوضوح كي يتمكن الآخرون

من فهمها فإنك بذلك تمتلك الموضوع، بل ويصبح بإمكانك القول إنك قد سيطرت عليه، وقد صنع ذلك العجائب مع الكاتب العالمي «تارتشر» الذي أنتج عددًا كبيرًا من الكتب التي حازت الجوائز وحققت أعلى نسبة مبيعات، كذلك يمكنه أن يصنع العجائب معك أنت أيضًا إذا قمت بتجريبه.

إنك تحصل على معلومات مرجعية بشكل غير رسمي قبل بدء العمل، سيقوم الناس بإخبارك بأية جوانب وجدوها مثيرة في أفكارك، وأي تلك الأفكار وجدوها مثيرة، وأيها بدت لهم غامضة أو مرتكبة أو مخيبة للآمال، ومع الوقت وحين تكون مستعدًا لكتابة تلك الأفكار أو طباعتها أو طريقة عرضك لتلك الأفكار، كي يتسنى للحاضرين متابعتها بوضوح والاهتمام بها كأفكار سليمة.

إستراتيجية صنع التغيير:

إن استخدام النماذج الإستراتيجية التالية سيفيدك كثيرًا في العديد من الجوانب إذا أحسنت استخدامها بكل ثقة في سياقها المناسب، ولن تجد مقاومة ممن حولك أثناء محاولتك لصنع التغيير، طالما أنهم لا يشعرون بذلك التدخل ولا يتخوفون منه.

مكونات نموذج «الاستبصار»:

- جمع المعلومات.
- استيضاح المعاني.
- التعرف على أوجه القصور.
- خلق الاختيارات.
- تحقيق أفضل النتائج.

❁ صنع حالة من الراحة من أجل استعادة التواصل.

❁ إيجاد علاقات أفضل من الحالية. ❁ الاستبصار.

وتلك النماذج في حاجة إلى التطبيق، وعليك أن تجربها بنفسك ثم قم بمراقبة النتائج.

والنتائج ستكون مبهرة، فعندما تستخدم أسئلة «بادئات التشغيل» لمناقشة مشكلة متعلقة بشخص ما، ستجد أن صاحبها سيكتشف أن المشكلة تحل نفسها بنفسها، أو أن يقوم هو بحلها من خلال إلهام مفاجئ يداهمه، والواقع أن الأسئلة التي وجهتها أنت إليه هي التي ألهمته الحل من خلال صنع شبكة عصبية جديدة أعادت ربط المعاني والمعلومات، عندئذ يستطيع ذلك الشخص أن يرى الأشياء من منظور جديد، بهذه الصورة يمكنك تبني ذلك النموذج كأسلوب دائم للتعامل مع المشكلات، عليك فقط أن تختار الأسئلة المناسبة لنوعية وطبيعة المشكلة، أو تطبيق الاستجابات للأهداف التي وضعتها بنفسك، كاختبار إضافي لحسن صياغتها، وأخيرًا حاول أن تستخدم ذلك النموذج مع نفسك أو مع الآخرين.

الفشل خطوة على طريق النجاح:

يحتاج الناس لبعض الوقت كي يلاحظوا نماذج اللغة، ويستطيعوا تطوير مهاراتهم للاستفادة منها، وإذا لم يحدث ذلك بشكل سريع فإن ذلك سيؤدي إلى صعوبة استدعاء الذكريات المختزنة في عقولهم، محرزين بذلك فشلاً إضافيًا، والحقيقة أن ذلك يشكل جزءًا من العملية التعليمية

«وخاصة حين نسعى إلى إدخال المهارات الجديدة المكتسبة في اللاشعور»، لذلك عليك أن تستخدم هذه الفرضية في المواقف التي تحتمل الشك، فإنك إن فشلت في إحداث التأثير المرغوب، فسوف تحصل على الأقل على تغذية مرتدة من المعلومات المفيدة.

وتستطيع تطبيق هذا المبدأ بشكل عام وليس في عملية التواصل فحسب، وخلال ذلك تحدث تغييرات في المعنى الكلي لما بدا في أول الأمر على أنه فشل، وهذا يعتبر مرحلة من مراحل الوصول إلى النجاح، وتلك الفرضية تدعم نموذج المراحل الأربعة المؤدية للنجاح، وهي:

١- اتخذ قراراتك بشأن ما تريد. ٢- افعل شيئًا إيجابيًا.

٣- قم بملاحظة ما يحدث.

٤- قم بتغيير ما تقوم بفعله كي تحصل على النتائج التي ترجوها.

وذلك النموذج يتضمن فرضية أنك تحصل على النتيجة المرجوة منذ المحاولة الأولى، عليك إذن أن تتعامل مع الفشل على أنه تغذية مرتدة مفيدة تساعدك على الوصول إلى غايتك النهائية، والميزة الرئيسية في نموذج الاستبصار أنه يولد لديك العديد من المعلومات، وذلك من خلال التغذية المرتدة.

المطلوب منك اليوم:

١- ضع قائمة تشتمل على المناسبات الماضية التي شعرت وقتها – أو حتى الآن – بأنك فشلت فيها، ثم ابدأ في التفكير فيما تعلمته من هذه الخبرات، وكيف تستعين بتلك الخبرات في إنجاز الأهداف الحالية.

٢- اختر بعض الأنماط من نموذج الاستبصار والتي تتصور أنك تستطيع أن تميزها بسهولة، وابدأ في ملاحظتها على مدار اليوم، مع العلم بأنه ليس من الضروري تذكر أسماء هذه الأنماط.

٣- عندما تبدأ في ملاحظة تلك الأنماط، ابدأ في تصوير استجابات ذهنك لها مستفيدًا من الأمثلة التي استحضرتها، ولا تعلن عن ذلك من خلال قولك «في هذه المرحلة» حيث إن ذلك يشكل خطرًا كبيرًا على العلاقات، وأنت لم تزل بعد في مرحلة التجربة، ابدأ بالتعرف على الأنماط والاستجابات، وسوف تجد مع الوقت أن ثقتك بنفسك قد بدأت في الازدياد.

خطوات التفكير المنظم:

عندما تجد نفسك في موقف ما يتطلب منك التفكير المركب، سواء كان هذا الموقف امتحانًا أو تحليلًا مفصلًا تكلف بكتابته أو حتى خطابًا تلقيه أمام شخصيات مهمة، في مثل تلك المواقف يصيبنا الخوف والارتباك، وبشكل مفاجئ تشعر أن فكرك دون مستوى الموقف، فيصيبك الضيق والشعور بعدم الكفاءة، وتشعر أنك لابد ستخطئ في انتقاء العبارات المناسبة، أو أنك أطلت أكثر من اللازم، وأنك تتصف بالبطء الشديد، وتشعر دائمًا أن هناك من يمكنهم اتخاذ القرارات السليمة بشكل أفضل منك، فلا عجب إذن عندما لا تجد كلمات تقولها وتجد عقلك خاويًا، وأفكارك متداخلة وغامضة.

ليست المشكلة في مثل تلك المواقف في قدرتك على التفكير، فأنت تفكر طوال الوقت، ولكن المشكلة هي أنك لم تتعلم كيف تفكر، مثلما لم تتعلم أي مهارة عقلية أخرى، لا في المدرسة ولا في الحياة العملية، أما الأنشطة التي نعتقد أنها نوع من التفكير المركب، مثل حل المشكلات أو تحليل البيانات، تلك لا تعد وكونها تفكيرًا بسيطًا ولكن في إطار منظم، وبإمكانك إجادة ذلك من خلال تطبيقك لعدد من الأمثلة العقلية.

كما أن التفكير الفطري هو الذي تمارسه يوميًا دون أن تدرك ينقسم إلى ثلاثة عناصر رئيسية:

١- **التفكير المنطقي:** والذي يعني ببساطة «واحد زائد واحد يساوي اثنين».

٢- **التفكير الاستقرائي:** وهو الوصول إلى نتيجة عامة بعد ملاحظة مجموعة من الحقائق التي لها علاقة بتلك النتيجة.

٣- **التفكير الاستنتاجي:** وهو الوصول إلى النتائج من خلال تحليل المقدمات وعليك أن تتعلم كيف ومتى تطبق كل نوع من هذه النوعيات من التفكير في الموقف المناسب وبأيها تبدأ.

إذن فهذا هو الذي يجعل ما تقوله منطقيًا معقولاً، ولكن كيف يعمل جانب التفكير؟ هذا أيضًا أمر سهل، فهذه إحدى القدرات العقلية التي منحك الله إياها.

أما الجزء الخاص بعقولنا، فأنت تستجمع في عقلك بعض الحقائق، وربما كانت تلك الحقائق مختزنة في عقلك من قبل، وعندما ترد على

ذهنك واحدة من تلك المعلومات فاسأل نفسك عدة أسئلة، ثم ابحث في داخلك عن حقائق أخرى قد تكون لها علاقة بهذه المعلومة.

اسأل نفسك عن هذه الحقائق، قارنها بالحقيقة الأولى، فإذا لاحظت نوعًا من التوافق بينهما، فاحتفظ بها وإلا فاستبعدها.

هل تجد في ذلك نوعًا من الصعوبة؟ إن عقلك مخلوق من أجل أداء تلك العمليات في كل لحظة كلما رأيت أو تذوقت أو سمعت شيئًا.

التفكير المنطقي:

عندما تقع في الارتباك أمام مواقف كالتي أشرنا إليها منذ قليل، فإنك تتهم نفسك بضعف الذكاء، ولأنك لا تعلم تمامًا من أين تبدأ، أو أن ذلك النوع من التفكير لا تستطيع تطبيقه بسهولة، ستشعر بالانهزام، ثم تنسحب قبل أن تبدأ، لأنك ترى أن قدراتك الذهنية أقل مما يجب، وينتابك شعور بأن كل من حولك ينظرون لك على أنك غبي، وفي الحقيقة أنت لست كذلك، بل إنك باستطاعتك تغيير هذا الموقف وتصبح مفكرًا منطقيًا قويًا عن طريق الاحتفاظ بهدوئك واستخدام قدراتك العقلية الطبيعية، ثم تبدأ في طرح الأسئلة على نفسك لكن:

١- تجمع الحقائق حول الموضوع.

٢- تقارن تلك الحقائق ببعضها البعض، وتبدأ باستخراج أوجه الالتقاء وأوجه التناقض بينها.

٣- تدع الحقائق تقرر نفسها.

وهـذا النوع من التفكير بوجه عام يعتمد على البدء بجمع الحقائق من أجل استقراء النتائج ثم اختبارها، وفي هذا الإطار يمكن حصر خطوات التفكير الاستقرائي في:

١- الملاحظة. ٢- الاستقراء. ٣- اختبار الاستقراء.

ومن الجدير بالملاحظة أن اختبار نتائج الاستقراء جزء من حياتنا اليومية نقوم به دون قصد، فنحن نستخدم التفكير الاستقرائي حيث نعتقد أن الآيس كريم سوف يكون طعمه لذيذًا، وهو كذلك بالفعل، أو عندما نضغط مفتاح التشغيل في الكمبيوتر ونتوقع أنه سيبدأ في العمل، وبالفعل يحدث ذلك، وأنت تستخدم الاستقراء حيث تدير مفتاح التشغيل في السيارة متوقعًا أن يدور المحرك، لكنه لا يدور، ففي هذه الحالة سكون استقراؤك خاطئًا.

التفكير الاستنتاجي:

وهو عكس التفكير الاستقرائي، فبدلًا من جمع البيانات حول الحالات الخاصة من أجل الوصول إلى حكم عام، فإن التفكير الاستنتاجي يبدأ العملية بالعكس، ففيه تبدأ من قاعدة عامة تعتقد في صحتها، ثم تطبقها على الخاص، فإن كنت أن شركة معينة تنتج قطع غيار الكمبيوتر بشكل جيد، فإنك تستنتج من هذه القاعدة أن لوحة المفاتيح التي ستشتريها من تلك الشركة ستكون أفضل من غيرها، ربما لا تكون مدركًا لحقيقة أن عدم وعيك بعمليات تفكيرك هو الذي يعوق سيطرتك على هذه العمليات، ولكن مثل هذا الاستنتاج البسيط ستجد أنك قد قمت

بتطبيق ثلاثة مبادئ ضرورية، وهي تمثل الخطوات الرئيسية في عمليات التفكير، وهذه المبادئ هي:

١- مقدمة منطقية أساسية أو حالة من التعميم.

٢- مقدمة منطقية غير أساسية أو حالة من التعميم.

٣- استنتاج أو نتيجة للمقدمة.

عيوب التفكير الاستنتاجي:

للتفكير الاستنتاجي نفس عيوب التفكير الاستقرائي، فهذا النوع من التفكير يكون إيجابيًا سليمًا إذا كانت المقدمات صحيحة، أما إذا لم تكن صحيحة، فإن الاستنتاج سيكون خاطئًا، مثلًا قد تكون شركة الكمبيوتر تمر بأزمة مالية، أو أنها رديئة الإنتاج في ذلك النوع تحديدًا من قطع الغيار، أو أن تلك الشركة ليست على مستوى الجودة الذي تعتقده أنت، وربما تكون قد أنتجت منتجات سيئة لم تشترها أنت، ففي تلك الحالة يكون استنتاجك مخطئًا.

التفكير بين النظرية والتطبيق:

أحيانًا تتوفر لدينا المعلومات التي نحتاج إليها، وعندما يأتي الوقت لكي نعمل بها نجد أن عقولنا عاجزة عن إيجاد كيفية البدء في التفكير فيها، ومعظم طرق التعليم والتذكر والقراءة والاستماع تمنحنا طرقًا متعددة من أجل استيعاب الأفكار الجديدة والمعلومات، لكنها غالبًا ما تهمل إخبارنا عن كيفية تطبيق ما تعلمناه بشكل علمي، فهي تفترض أن

الشخص سيعرف بشكل طبيعي كيفية اتخاذ الخطة الأولى، ثم يطبق تلك المعرفة التي لديه في حياته أو عمله بشكل عملي، ولكن المنطقة بين النظرية والتطبيق، بين التعلم والممارسة ربما تكون شاسعة، وسأقوم في الصفحات التالية بطرح استراتيجيتين صحيحتين لتجاوز الفجوة بين النظرية والتطبيق، حتى لا يحدث بعد ذلك حالة الركود التي تصيب المعلومات والأفكار حتى يتراكم عليها التراب في غياهب العقل.



أساليب التفكير وتنامي القدرة العقلية

١- التفكير الموضوعي:

التفكير بشكل منطقي وموضوعي مع التدقيق والاستقصاء في كل الحقائق والمعلومات الموضوعية والأرقام المتوفرة عن الموضوع، مع تحديد المشاعر والأهواء.

٢- التفكير النقدي التحليلي:

التفكير باستخدام النقد والتحليل يقوم على اختبار الموقف بدقة والبحث عن كل مشكلة ممكنة وجوانبها ومعوقاتها وآثارها السلبية والتي لها علاقة بالموقف.

٣- التفكير الإيجابي:

والتفكير بشكل إيجابي يكون من خلال التطلع إلى الموقف بنظرة إيجابية، والبحث عن الاحتمالات الواردة والحلول المفترضة والفوائد المنتفع بها بشكل خاص.

٤- التفكير الإبداعي:

حيث يقوم التفكير بعملية الخلق والإبداع من خلال عرض الحلول الإبداعية والمتوافقة والأفكار التي قد تحسن الموقف.

٥- التفكير البديهي:

أما التفكير باستخدام الحدس والبديهة فهو يحاول أن يتغلغل بعمق داخل ردود فعل الموقف بالإحساس الداخلي مستخدمًا لغة القلب،

والفـروق العاطفيــة الدقيقة والإحســاس الداخلي وأي إشــارات أخرى قد تنبع من اللاوعي، وهي تمثل مصدرًا إرشاديًا مهمًا لتصوراتنا.

الفكر المجازي وأهميته:

يلمح المجاز إلى شـيء مختلف في معناه العميق غير الشـيء الظاهر في المعنى السطحي، وهو بشكل أساسي يساعد في فهم معنى من خلال فهم معنى آخر، وغالبًا ما يكون غير معروف إذا قورن بالأشياء المألوفة.

فإذا قلنا مثلًا «إن الطفل جميل كاللوحة» فهذا يشير إلى شيء يميز الطفـل، ولكي نفهم الفكر المجازي نحـن لا نحتاج إلى قواعد النحو والصرف، ولكننا نحتاج إلى علم البلاغة مثل «التشبيه والاستعارة والكناية» التي تشير إلى أشياء نعرفها توفر لنا رؤية إضافية لهذا الموقف أو ذاك.

لمحة بلاغية:

بمعنـى أوضـح، يعمـد المتحـدث إلى اسـتعمال المجاز لصنـع مقاربة ذهنيـة لدى المسـتمع من خلال اسـتدعاء صورة أكثر وضوحًـا له تجعله يتخيـل مـا هو أقـل وضوحًا، وتجمع بـين الصورتين علاقة مـا غالبًا تكون المشابهة في صفة أو أكثر. كما في المثال السابق.

المجاز البسيط والمجاز المركب:

إن المجاز كمصطلح في منهج البرمجة النفسـية اللغوية يطلق على عـدد مـن الأدوات اللغوية كالتشـبيه «أو التناظر أو التماثل» والاسـتعارة،

واستخدام النكتة أو القصة، وبإمكانك أن تستخدم أي من تلك الأساليب المجازية لتحقيق شكل أفضل من أشكال التواصل، أو من أجل حل المشكلات، أو تحقيق النتائج الأكثر إفادة من خلال رصد الفرص المتاحة.

ركز على أهدافك:

يستخدم منهج البرمجة النفسية اللغوية أدوات مجازية معقدة، وتحديدًا الاستعارة والمماثلة والقصص الرمزية، أما فيما يختص بالقصص فإننا نستخدمها على مستويات مختلفة من المعاني، فهي لا تقتصر على توصيل معنى محدد، بل إنها تفتح الباب من أجل الدخول إلى المصادر العقلية للمستمع، فإنك تستشير ذهنه، وقد يحدث أحيانًا أن تكشف القصة عن مشكلات غير معروفة للقاص أو للمستمع أو لكليهما، كل ذلك من خلال توغل القصة للعقل اللاواعي، فبإمكان القصة أن تؤثر على حالة الوعي وتجعل الذهن ينتقل إلى حالة من «هامش الشعور» وهي تتجنب النقد المتعجل كما تتجنب التفكير العقلاني.

طاقة التخيل:

وقد يستخدم المجاز في المواقف العلاجية، من خلال خلق حالة من التواصل مع شخص في حالة «هامش الشعور» أو حتى إدخاله في تلك الحالة، أما في عملية التواصل اليومي، فإنه يمكن نقل المعاني بدون الاعتراضات المثيرة أو الهجومية، وفي مواقف أخرى يمكن للمجاز إطلاق حالة رائعة من الإبداع، كما يمكنه المساعدة في حل مشكلات عسيرة.

وأدوات المجاز تتصل بشكل مباشر بالنصف الأيمن للمخ، أو التفكير الكلي، بعكس أنماط اللغة الأخرى، فأدوات المجاز تخاطب القدرة على التخيل والتصوير، حيث يمكنك أن ترى وتسمع وتشعر بالصورة المجازية، بينما لا تدخل إلى تلك الحالة عند سماعك العبارات محددة الدلالة مثل وصف شخص بأنه «يمكن الاعتماد عليه» أو «جدير بالثقة»، والمجاز يساعدنا أيضًا في استدعاء الخرائط العقلية، فلدينا جميعًا تداعيات في المعاني والأفكار، لكننا إذا استخدمنا الكلمات المجازية المحملة بالمشاعر فإننا نحصل على فرصة أفضل لتكوين فهم مشترك.

علاقة المجاز باللاشعور:

كما أننا نربط أيضًا بين المجاز والأفكار اللاشعورية، وخاصة تلك التي تحدث خلال «فترة حضانة» مشكلة ما أو قضية خارج عقلنا الواعي، وهذا عادة ما يحدث أو يرتبط بقضية حالية أو بموضوع ما من قاعدة البيانات المسجلة على مدار حياتنا والتي قد تقدم لنا المعنى المطلوب، وهذه الحالة يمكن فيها للمجاز أن يعمل دور الوسيط أو كعنصر مساعد وكأنه أيضًا رجع الصدى في هذه العملية الفكرية الغامضة.

فهو يوفر لنا لحظة الاستبصار للعقل الواعي التي يمكن أن تغير أو توضح الحلول.

لا تقلل من أهمية المجاز، ليس فقط في المجال الأدبي، ولكن في مجالات أخرى للتميز الإنساني، إن المعلمين العظماء وخبراء الاتصال الموهوبين قد

استخدموا الأسلوب القصصي عبر التاريخ لإيضاح الحقائق والتأثير من أجل تحفيز الناس وإثارة دهشتهم، وفي كثير من الحضارات القديمة تحتل الحكاية الشفوية مكانًا خاصًا بين الكبار والصغار، بل إن الاستخدام المجازي قد فتح الباب أمام الاختراعات الحديثة، وللأسف فإننا مع الوقت فقدنا ذلك النوع من الفن في عصرنا الحديث، وأصبح للتلفاز والفضائيات الهيمنة الكاملة، وتسارعت خطوات الحياة، وخاصة في المجتمعات الغربية، غير أنه مازال في إمكان أي شخص أن يتعلم وأن يعيد أمجاد الرواية القصصية، ولا يوفر لنا المجاز أوقاتًا للتسلية فحسب، ولكنه يساعدنا على تحسين قدرات التعلم، والتواصل، وصنع التغيير المنشود، إن تعبير «يُحكى أن» يدخل معظم الناس إلى إغماءة فورية، حيث ينفتح اللاوعي أوتوماتيكيًا بطريقة لا يمكن لأي نوع من الأنواع الموضوعية أن يحدثها.

المجاز من أدوات التواصل:

إن كلمة واحدة يمكنها نقل معاني عديدة، وهذا يزيد من كفاءة الاتصال « في اختصار الكلمات» وأكثر فعالية «تحقق هدف الاتصال»، وبإمكان المجاز أن يبسط المعنى من خلال استخدام مفردة مألوفة للشخص الآخر، فهو يعمل عمل الجسر بين الخرائط العقلية، ويساعد في توصيل الأمور المعقدة للطرف الآخر ببساطة وفاعلية.

إن العلماء والفلاسفة مثلهم مثل الفنانين والكتاب، يحتاجون أدوات المجاز ووسائله لمساندة أفكارهم، وترجع أهميته لهم إلى القدرة على

توصيل أفكارهم بشكل أفضل حينما يستخدمون التناظر والصور المجازية والخطاب، وغالبًا ما يكون الاختراع أو الفكر الإبتكاري نتيجة للتعرف على المجاز الصحيح أو التمثيل المأخوذ من عالمنا الطبيعي.

المجاز وتشجيع الابتكار:

يتوجه المجاز إلى الارتباط مع عمليات النصف الأيمن من المخ كما ذكرنا من قبل، حيث يصل إلى العقل الباطن، وبذلك يمكنه استحضار دخيلة الشخص ومصادرة الداخلية الخلاقة لتحديد وحل المشكلات، حتى بدون السعي لإيجاد الحل، فباستطاعتك أن تساعد شخصًا عل استبصار مشكلته وإحداث التغيير، فالمجاز يصنع نوعًا من تداعي الأفكار والمعاني المرتبطة بالمشكلة، ويقوم بأداء دوره على أكمل وجه، وهو أحيانًا يرمي البذرة لفكرة معينة، وقد يتيح في أحيان أخرى فرصة الظهور لفكرة كامنة، أو يفتح أبواب البصيرة التي تحول مجرد فكرة إلى اختراع.

المجاز والخريطة العقلية:

إن أدوات المجاز تكشف لنا الكثير عن أنفسنا وعن الآخرين، فالبعض يستخدم المجازات ذات المصطلحات العسكرية مثل: «القوات» و «انتصار» و «هزيمة ساحقة» و «على خط النار» و «إعادة انتشار» وهذا يعطينا فكرة طيبة عن الخريطة العقلية ذلك الشخص، ومعتقداته وقيمه المفضلة، كما يعطي المجاز الفرصة للتواصل من خلال التواؤم في الخبرة، وأحيانًا يولد السلوك والتوجه الشخصي للناس مشاعر سلبية، ولكن إذا رجعوا

إلى عالمهم المجازي «سـواء كان رياضيًا أو عسكريًا أو حرفيًا» فسوف تبدأ هذه المشاعر في اتخاذ معنى إيجابي.

المجاز والتواؤم:

إن استخدام هذه الأداة يتيح لنا إمكانية التشابه أو التماثل، وهي فرصة من أجل التواؤم مع قيم ومصالح الشخص الآخر، فهي تجمع الخرائط العقلية لكليهما، ولمن يستخدم المجاز في المجال العسكري، يمكنك اتباع هيكل القصة القائم على موقف «خسارة/ مكسب» لتنتهي القصة بتحقيق أهداف «مكسب/ مكسب»، وخلال روايتك لتلك القصة يمكنك إحداث التغيير المنشود، وفي الآن ذاته تتماشى مع خبرته من خلال الرواية، ثم تتدرج إلى أن تجعله يتماشى هو معك ثم يتواءم معك، أي أنك تبدأ في القيادة، ونحن نكشف عن قيمنا من خلال مجازاتنا، لذلك فالتواؤم مع قيم يقدسها شخص ما تيسر لك عملية التواصل الحواري والفكري معه، فالمجاز يعد دلالة مباشرة على العالم الداخلي للشخص الذي يستخدمه، ويمكنك اتباع العالم المجازي الخاص بالآخر من خلال محاكاة لغته المجازية.

فإذا اخترت مكانًا يصلح للإقامة ستختار كوخًا أو قلعة أو ما شابه ذلك من الأماكن التي تتداعى إلى ذهنك، أما إذا اخترت شجرة، فإن الذهن سوف يتطرق إلى شجرة ناحلة، أو شجرة صفصاف متهدلة الأغصان، أو شجرة سنديان قديمة، عليك أن تستمر في هذا الاتجاه من

أجل صنع مجموعة من الأشياء المناظرة، وهذه الصورة الذهنية قد تجسد الشركة بشكل لا تستطيع أن تحدثه الكلمات.

وقد ترغب بعد ذلك في تغيير الصورة المدركة عن شخصية شركتك والواقع أن عددًا من المؤسسات قد فعلت ذلك في مرحلة إعداد صياغة عمل ومهمة المؤسسة، وكانت بعض الصياغات على نحو:

- شاب عصري طموح يحب المرح والحرية.
- شخص يمتلك الرؤية.
- شاب مثقف يفتخر باطلاعه على أحدث المعلومات.
- شخص ودود يعتمد عليه... إلخ

المجاز والمجال الإعلاني:

إن وضوح «شخصية» الشركة سيصور بطريقة حية المواصفات المرغوبة بشكل أكثر واقعية من الكلمات المجردة، وذلك من خلال نظم التعبير الصوتية والحسية والمصورة، والمؤسسة تعمل من خلال موظفيها على مسايرة سياستها المعلن عنها بشكل أكثر تفهمًا وفاعلية.

فإذا انسجمت الأعمال مع ما هو معلن من مجاز يجتذب العملاء، فإن ذلك سوف يسمح للشركة بالتركيز على مهامها والتنسيق بين المهام والاستراتيجيات والحملات الإعلانية، وعلى ذلك نستطيع أن نقول أنه من الممكن توسيع مجال استخدام المجاز في مجال الأعمال والمنظمات ليشمل الاتصالات الشخصية، إن استخدام المجاز في هذه الحالة يتوقف

على طبيعة الاتصال سواء كان بين طرفين، أو تقديم عرض لمجموعة، أو خطابًا يوجهه رئيس جلسة للحاضرين، أو خطابًا رسميًا يلقى في مؤتمر، يمكنك أحيانًا الإشارة إلى مجاز مرتبط بك شخصيًا، وذلك بشكل عفوي أثناء الحديث.

هذا عن المجاز البسيط الذي يستخدم في الاتصال اليومي سواء كان رسميًا أو وديًا، أما المجاز المركب الذي يأخذ شكل قصة، أو يتم اتباعه في الجلسات العلاجية، فهو يعتبر أسلوبًا مبهر النتائج، ويعد أفضل وأشهر من قام باستخدامه الدكتور «ميلتون إريكسون» وهو من أشهر المتخصصين في مجال التنويم المغناطيسي، حيث يستخدم القصص من أجل إحداث النتائج المبهرة، ومن الطريف أن المريض كان يخرج من عنده شاعرًا أن مشكلته قد حلت بطريقة غير مفهومة، ولذلك يسأل المريض نفسه لماذا دفعت مالاً مقابل هذه الجلسات؟ والسر يكمن في أن الدكتور «ميلتون» كان يتوجه بالخطاب إلى اللاوعي أو اللاشعور، وهو الجانب الأيمن من المخ وهو المختص بالمجاز، حيث تكمن عدة مشاكل صغيرة، مع تجنب أي تدخل من الجانب الأيسر.

ومنذ فجر البشرية ارتبط الإنسان بفنون المجاز، حيث إنه يخاطب الحواس لا العمليات الفكرية المجردة، حيث يمكن مشاهدة ولمس والاستماع إلى الأدوات المجازية، إن المجاز الذي يحتوي على عدة حواس يمكنه أن يترجم الأفكار المجردة إلى شيء يمكن تصوره بسهولة، أو يمكن تحويله

إلى شكل متصور، وبذلك فإن التعبيرات متعددة الحواس يمكن أن تضيف تأثيرات للمشاعر، وتيسر عملية تذكرها في المستقبل.

إن القصة القصيرة بإمكانها أن تخلق العديد من الاختيارات والرؤى الجديدة، ويمكنها المساعدة على توصيل الرسالة إلى المستمع بشكل واضح، وفي هذه الحالة فإنك كراو للقصة لن تبدو ناصحًا للمستمع أو مستشارًا لحل مشكلاته، وبذلك لا تخسر أي تقارب حققته حتى اللحظة، وهذا الحياد من جانبك يكفل النجاح لهدفك، والحقيقة أنه كلما زاد الإيهام أو غموض الارتباط بين المشكلة والمجاز كان ذلك أفضل، فالعقل الواعي لن يتمكن من التقاط الترابط، فمن ثم ستتوجه رسالة المجاز بشكل مباشر إلى العقل اللاواعي وذلك يجعلها تحدث تأثيرها دون مقاومة من العقل الواعي، والغريب في الأمر أن الفضل في النتائج المحرزة لا يعود مباشرة إلى القاص ولا إلى القصة، بل يعود الفضل في حل المشكلة إلى صاحبها شخصيًا.

خلق الذكريات الحية:

بالرغم أنك قد تنسى الموضوع الرئيسي لمحاضرتك أو خطابك، لكنك تذكر قصة أو طرفة حول نفس لموضوع، ربما منذ سنوات طويلة، إن المجاز يحدث تشغيلًا مكثفًا للحواس باستحضار الصور والأصوات والأحاسيس. إنه في الواقع يبث الحياة في عملية التواصل، إن الخطاب المكون من كلمات مجردة ولغة فقيرة من حيث الارتباط الحسي، لا يستقر في الذاكرة بكفاءة

عالية، ولن يكون له نفس التأثير المنشود، ولكن عند استخدامنا للمجاز يسهل للمستمع أن يرى ويسمع ويشعر بالصور التي أوجدتها، وبالتالي يسجل الرسالة ويبقى متذكرًا لعملية الاتصال، وهذه المهارة تتضمن في طياتها اختيار وبناء المجاز وإيصاله بشكل ملائم.

الاستبطان والاستبصار:

يمكننا أن نستخدم المجاز كأداة للتطوير والتنمية الذاتية والعلاج، فباستخدامك لسؤال تطرحه على نفسك «ماذا لو أنني كنت كذا؟» سيساعدك هذا على التواصل مع عقلك الباطن، ومن الممكن أن يحدث ذلك بأكثر من شكل، مثلًا: يمكن أن يتضمن أسلوب المجاز غرضًا ما أو شخصية ما مثل شجرة أو سيارة أو شخص مشهور من خلال قصة أو رواية، حينها ستعمل الأفكار التلقائية التي ستتولد عن هذه العملية على كشف العقل الباطن ونواياه، وبذلك يمكنك أن تصل إلى أفكار عقلك الباطن من خلال المجاز.

ويمكنك استخدام عملية أخرى كبديل، كعملية سقوط أوراق الشجر أو البيات الشتوي، أو شروق الشمس وغروبها، أو عملية ميكانيكية مثل ركوب القطار، أو تروي قصة يكون من اليسير على المستمع تحديد شخصياتها الأساسية، ويمكن أن تكون لها نهاية، وقد تكون النهاية غامضة وليس مطلوبًا منك تحديد إجابة أو وضع حل، إن القوة كامنة في الربط الناشيء أو في تداعي الأفكار لدى الطرف الآخر.

وبشكل مماثل يمكن الاستفادة من المجاز الذي يستخدمه الآخر، مثل استخدام الألفاظ ذات المعجم العسكري مع من يميل بشكل أكبر إلى استخدامها في محادثاته، إن تبني نوعًا من المجاز يعكس اهتمامات الشخص الخاصة، ويساعدك على تحقيق التواصل معه، وكما ذكرنا آنفًا ليس من المطلوب أن تطبق محتوى المجاز، ولا أن تقترح أي حلول، حيث إن العقل الباطن لكل إنسان يصنع ترجمته الخاصة وتطبيقاته الخاصة، ويملك هذا الحل، ويطرح التساؤلات الجديدة.

تحديد المشكلة:

ويمكن استخدام المجازات المركبة لحل العديد من المشكلات دون أن يحاول المتحدث إيجاد الحل، أو حتى يلاحظ وجود مشكلة، مثلًا قد تحدث مشكلة ما اليوم في العمل، ثم يظهر الحل بعد أيام عدة من خلال موقف آخر في الأسرة أو في أمر خاص، والمجاز يعتمد على تأثيره على المصادر المتاحة لديك، ويتوجه بالخطاب إلى مشكلتك، ويعمل على تحديد المشكلة أكثر مما يعمل على حلها، وبمجرد أن يحدد المشكلة الحقيقة يكون الحل في المتناول، فإذا تناولت خلال حديثك إلى مجموعة أفراد مجازًا واحدًا، قد تكون النتيجة أن عددًا كبيرًا من الإستبصارات ستتولد عند بعض أفراد المجموعة في نفس الوقت، وذلك مهما اختلفت طبيعة الأفراد واهتماماتهم، وسيكون هناك ترجمة وتطبيق ذاتي للمجاز لكل شخص، وهو الذي سوف يحدث التأثير المطلوب وسوف يساعد على رؤية المشكلة، وليس السبب فصاحة المتحدث مستخدم المجاز أو راوي القصة.

احذر الفروق الفردية:

هناك معان عامة يتفهمها الجميع مثل: شجرة، أسد، كلب، باب... الخ. ولكن المعنى الخاص لكل فرد يختلف كثيرًا، فالحيوان البري يوحي للبعض بالخوف، وللبعض بالكراهية، وللآخرين بالحب وهكذا، فالمجاز يعمل على إحداث تأثير ما في اللاشعور في نفس الآخر، ولكن النتيجة ليست بالضرورة كما ترجوها تمامًا، وهذا لأنك لا تملك أي فكرة عن التأثير الذي سيحدثه المجاز لدى الشخص الآخر.

احذر عيوب المجاز في اختيارك:

كما تظهر المهارة أيضًا في عدم جعل المجاز المستخدم واضحًا أكثر مما ينبغي، أو واقعيًا أكثر من اللازم، أو أن تجعله في الآن ذاته صعبًا لا يمكن ربطه بالفكرة التي ترغب في توصيلها إلى الطرف الآخر، ابدأ أولاً في عقلك باختيار المجاز الذي تعتزم الاستعانة به، والتداعيات التي يمكن أن ترتبط به سواء بشكل غير مباشر أو بشكل مواز للموضوع أو المشكلة أو الرؤية التي تريد الاتصال بها، وحاول أن تجعله بسيطًا، ثم أرسله بالشكل الملائم، ابدأ في رواية القصة وتخيل ما تريد الآخرين أن يتخيلوه.

والأمر يستوجب التدريب مثله مثل محاولة إتقان أي مهارة أخرى، ابدأ بالاختيار الواعي لأداة مجازية معينة، واستخدمها في محاورتك ونقاشاتك اليومية، ثم ابدأ تدريجيًا في توسيع حجم استخدامك للمجازات لتكون لك عادة تساعد على التواصل التخيلي والتصويري،

وحاول ألا تبدي حماسًا غير معتاد فتخرج عن إطار التقارب والتواصل الناجح، حتى لا تكون كمندوب المبيعات الذي فقد صفقته نتيجة إظهار الحماس المريب، وبمعنى آخر عند رسمك مستخدمًا الألوان المائية. فعن كثرة إضافة الرتوش يفسد اللوحة، حاول الاقتصاد في التواصل، فليس من المطلوب منك الدقة الفنية، بل المطلوب هو الحقيقة كما تدركها.

احذر المجازات الشائعة والمبتذلة:

كن حذرًا من الإسراف في «الكلاشيهات» فتعبيرات مجازية مثل «يداي مغلولتان» أو «العين بصيرة واليد قصيرة» خلال جلسة مفاوضات تجارية قد تحدث فشلاً في التواصل، فالنماذج المجازية المبتذلة والمتداولة تفقد المجاز قدرته على التأثير، كما أن مجازًا يعرف معناه الجميع يبتعد عن مخاطبة العقل الباطن للمستمع، وبالتالي لا يحدث النتيجة المرجوة، وعلى ذلك يجب أن تختار المجاز بطريقة مبتكرة مليئة بالحيوية، حتى لو كانت عجيبة أو غريبة، المهم أن تساعد في إطلاق التخيل.

عن التفكير المتسرع:

لا يمكن لأي شخص أن يتوصل لأفضل الحلول وهو في حالة غضب، ففي هذه الحالة عادة ما نسمي القرار بأنه «تصرف أحمق» أو «غير عقلاني» لأنه لم يأخذ حقه المناسب من التفكير، فكلنا قد سبق لنا وتعرضنا لموقف مليء بالتشاحن والمناقشات الحامية، مما يؤدي للتفوه بكلمات أو القيام بأفعال نتمنى بعد ذلك - حين نستعيد صوابنا - لو أن

بإمكاننا إلغائها أو التراجع عنها، وتؤكد الملاحظات والخبرات العملية هذا الأمر، وبمعنى آخر إننا كلما ازددنا غضبًا ازددنا غباء.

وهنا يكون التحدي الحقيقي الذي نواجهه، فنحن نقوم بإدارة أنفسنا كي نتمكن من تجنب مشاعر الغضب أو آثاره المدمرة، فالغضب يتسبب في إيجاد بعض المواقف التي تؤدي إلى قطع العلاقات مع الآخرين، مما يسبب إيجاد العداءات بين الأشخاص والتي تتراكم مع مرور الوقت، ومن المعروف أنه إذا كانت الصداقات تأتي وتذهب فإن العداوات تبقى وتتراكم.

عن التفكير الإبداعي ومبادئه:

غالبًا ما تأتي الأفكار الجيدة العميقة إلى هؤلاء الذين يمتلكون المكاتب المنظمة والمرتبة، هؤلاء الذين يجيدون ترتيب أوراقهم وملفاتهم ويتعاملون معها بشكل منهجي، ولكن بالدرجة نفسها قد يأتي الإلهام لمن لم يصففوا شعرهم أو يجدون صعوبة في إيجاد ملف ما يبحثون عنه، هؤلاء الذين نصفهم بأنهم وجدوا أفكارهم بمحض الصدفة.

فإذا كنت من النوع الأخير الذي حدث له أن حقق أفضل النتائج في مواقف غير منظمة، فحاول معنا أن تجرب هذه الإستراتيجية الجديدة كبديل، فهي تقدم لك أسلوبًا أكثر حرية في الشكل من خلال الاستفادة من أبحاث العديد من المتخصصين في مجال التعليم والإبداع، وخصوصًا أن المبادئ التسع الأساسية التالية تمثل خلاصة هذه التجارب، والتي تؤدي

إلى الوصول إلى الحد الأقصى من القدرات الفكرية لديك، فلا يوجد شيء مقتصر على فئة خاصة أو ما هو صعب أو غريب على غيرهم، فمعظم هذه المبادئ واضح وجلي للجميع، وفي الحقيقة فإنها كلها أشياء قد قمت أنت ذاتك بعملها بعقلك في وقت أو آخر من قبل، والفارق هو أنك ستقوم بها الآن بشكل واع حتى لو لزم الأمر منك أن تفكر بشكل مبدع. والمبادئ التسع الأساسية للتفكير الإبداعي هي:

١ - احصل على كل المعلومات قبل أن تقرر الإجابة.

٢ - قم بعمل تصنيف، وابتكر تصنيفات جديدة.

٣- استخرج الفكرة العامة من التفاصيل المختلفة.

٤- قم بتفسير الفكرة العامة واشرحها.

٥- ابحث عما لا تفهمه.

٦- طبق ما سبق لك أن تعلمته.

٧- قم برفض الحكم التقليدية.

٨- أطلق العنان لأفكارك.

٩- أعط الإذن لنفسك بالفشل.

وفيما يلي سوف نستعرض تفاصيل مبدأ على حده، لنعرف الشكل الأمثل لتطبيقه.

١- احصل على كل المعلومات قبل أن تقرر الإجابة:

قبل أن تستنبط الحل الصحيح أو النظرية المثلى، قم بإسقاط كل الأفكار المسبقة، وقم أولاً بتجميع كافة البيانات التي بإمكانك أن تجمعها،

فمن غير هذه البيانات لن يشتغل لديك التوهج العقلي اللازم لشحن عملية التفكير والأفكار المسبقة قد تمنعنا من رؤية الحقائق المهمة.

٢- قم بعمل تصنيف وابتكر تصنيفات جديدة:

إن صنع تصنيفاتنا الخاصة وفئاتنا الجديدة تساعدنا على رؤية الصلات، وذلك مما يؤدي بنا إلى استخراج المبدأ العام من تلك التفاصيل المختلفة وذلك ما سميناه فيما قبل «بالاستقراء».

٣- الاستقراء:

إن استخلاص الفكرة العامة من خلال التفاصيل الجزئية، والذي يعرف بالاستقراء، سيساعدنا على توليد أفكار وتصورات وحلول جديدة، وأهمية ذلك لا تتركز في كوننا على صواب، ولكن في كونها تجعلنا نبدأ في التفكير والاستنباط.

٤- قم بتفسير الفكرة العامة:

وذلك التفسير أو الشرح سيساعدك على استخراج التفاصيل الصغيرة المختلفة، وهذا التفسير سوف يكون مبنيًا على خبراتك السابقة.

٥- ابحث عما لا تفهمه:

إن الفهم جنين حالة عدم الفهم، فمفتاح التفكير هو ما لا نفهمه من أشياء شاذة، فابحث عن الأشياء التي لا تجد لها معنى عندك، بل والأبعد من ذلك، تظاهر أمام نفسك بأنك لا تفهم أي شيء وتساءل عن معنى كل شيء.

٦- طبق ما سبق لك تعلمه:

فأحيانًا نجد مواقف سابقة – ربما ليس لها علاقة بالموضوع – تلهمك العديد من الأفكار.

٧- ارفض الحكم التقليدية:

أحيانًا نجد أن الحل يتضح أمامنا، ولكننا نرفضه لأنه لا يطابق الحكم التقليدية التي صارت مع الزمن مقياسًا منطقيًا في حد ذاتها، فعليك بالبحث والاستقصاء في التفسيرات المتاحة حاليًا، إذ من الممكن أنها تحد من أفكارك، لأنه غالبًا ما تكون الحكم التقليدية خاطئة.

٨- أطلق العنان لأفكارك:

إطلاق العنان أمام العقل وأمام أحلام اليقظة، تلك اللحظات عند الانتقال من فكرة لأخرى لا يزال يعتبر تفكيرًا، ويقف اللاوعي خلف هذه العملية، لكن بشكل عملي فإن هذا الانتقال يجعل من الممكن لنا رابط الأمور ببعضها ثم الوصول في النهاية إلى الإجابات الأكثر صوابًا.

٩- أعط لنفسك الإذن بالإخفاق:

ضع في اعتبارك احتمال الفشل ودرب نفسك على تقبله، فطريق النجاح مليء بالعقبات، واعلم أن الفشل يقربك من الإجابات التي تبحث عنها، وتقبلك للفشل يعطيك متعة الإحساس بالمغامرة، فإنك لن تتراجع عما تعتزمه نتيجة الخوف من الإخفاق.

١٠- دور الإيمان في قيادة العقل:

دائمًا ما نفكر في الإيمان على أنه عقيدة وتعاليم، وهذا حالنا في الكثير من المعتقدات، لكن المعنى الحقيقي للإيمان هو أي مبدأ أو اعتقاد أو عاطفة يمكن أن تمد المرء بمعنى مرشد للحياة. فالمعتقدات هي المرشحات المعدة مسبقًا، والتي تنظم رؤيتنا للعالم، وهي أشبه بالقائد لعقولنا، فعندما نؤمن بصورة كبيرة بصحة شيء ما، فإن ذلك يعد بمثابة إشارة للمخ تخبر بكيفية تمثيل ما يحدث، كان «كازال» يؤمن بالفن والموسيقى، وهذا هو ما منح حياته لونا من الجمال والنبل والنظام، وهذا هو المصدر الذي استمر في إمداده بالمعجزات طول رحلته، وذلك بفضل إيمانه بالقدرة الجبارة لفنه الذي منحه القوة بصورة تكاد لا يصدقها عقل، فقد تحول بفضل معتقداته يومًا ما من رجل عجوز متعب إلى عبقري مليء بالحيوية.

كما أوضح الدكتور «زكي نجيب محمود» أن الإيمان بالفكرة هو العجلة التي دفعت الأمم العظيمة نحو التقدم على مدار التاريخ.

الإيمان هو خريطتنا الإرشادية نحو الأهداف:

فهو البوصلة الحقيقية التي ترشدنا نحو أهدافنا، إنه هو الذي يمنحنا الثقة في الوصول إلى أهدافنا، وبدون القدرة على استدعاء الطاقة الإيمانية سيكون الإنسان عاجزًا تمامًا، وسيصبح مثل القارب البخاري الذي تعطل فيه المحرك وانكسرت الدفة، فتتقاذفته الأمواج في بحر الحياة،

ويوجود المعتقدات القوية المرشدة، سيكون في مقدورك القيام بالدور الفعال، وخلق العالم الذي تحلم بالعيش فيه، كما أن الإيمان سوف يساعدك على رؤية ما تريد أن تراه، ويمنحك النشاط والقدرة للحصول عليه.

الإيمان سر التغيير:

لا توجد قوة قادرة على توجيه الإنسان أكثر من التغيير، وفي الأصل فإن تاريخ البشرية الحافل هو تاريخ الإيمان، فأولئك العظماء الذين غيروا مسارات التاريخ هم أنفسهم الذين غيروا من قيمنا ومعتقداتنا وسلوكنا، لذلك علينا أولاً أن نبدأ بتغيير معتقداتنا كي نستطيع أن نحاكي التفوق، ثم علينا أن نحاكي معتقدات من حققوا ذلك النجاح.

ولكما ازدادت معرفتنا عن السلوك الإنساني ازدادت معرفتنا للأثر غير العادي للإيمان في حياتنا، وفي الكثير من الحالات يتحدى ذلك الأثر النماذج المنطقية التي يعتقد فيها معظمنا، ولكن الواضح أنه على المستوى الفسيولوجي أن المعتقدات تسيطر على الواقع، وقد تم إجراء دراسات وتجارب عديدة على حالات انفصام الشخصية وكان من بين الحالات امرأة تعاني من الانفصام، وكانت نسبة السكر في الدم لديها عادية، ولكن الشخصية الأخرى لديها كانت ترتفع نسبة السكر في الدم حتى تظهر عليها أعراض المرض، وذلك يدل على تحول المعتقدات إلى أمر واقع بسبب قوة الاعتقاد فيها.

الإيمان والسلوك:

وفي الحالة السابقة وغيرها كان الإيمان هو العنصر الوحيد الثابت الذي به الأثر الأول في النتائج، ومع كل هذه القوة الجبارة التي يتمتع بها الإيمان، فليس هناك أي قوى غامضة في تلك العملية، فالإيمان ليس غير حالة نفسية أو تمثل داخلي يؤثر في السلوك ويحركه، ويمكن أن يكون الإيمان باعثًا على القوة بشأن ما هو ممكن، أو الإيمان بأننا سوف ننجح في شيء ما، أو نحقق شيئًا آخر، ويمكن أن يكون كذلك إيمانًا باعثًا على العجز أو الفشل وعدم تحقيق النجاح، أي أن أوجه القصور لدينا واضحة ولا يمكن التغلب عليها وأنها هائلة، فلو اعتقدنا في النجاح فسوف تكون لنا القدرة على تحقيقه، أما إذا كنت مؤمنًا بالفشل، فإن ذلك الإيمان سوف يؤدي بك لا محالة إلى الفشل، فكلا الاعتقادين قوة هائلة، أما السؤال الذي يجب علينا أن نطرحه هو: أيهما أفضل بالنسبة لنا؟ النجاح أم الفشل، وكيف نكتسب كلًا منهما؟

وعلينا في البداية أن نؤمن بأن لنا حرية الاختيار فيما نؤمن به، وفي العادة لا ننظر إلى الأمر من هذه الناحية، إلا أن الإيمان يمكن أن يكون اختيارًا نقوم به عن وعي تام، فبإمكانك اختيار المعتقدات التي تساندك أو التي تثبطك وتحد من قدراتك.

والمهم هو أن تختار المعتقدات التي تحفزك للنجاح وتدفعك لتحقيق النتائج التي ترجوها، وأن تتخلص من المعتقدات التي قد تعوق مسيرتك.

والخطأ الأكبر أن تعتقد أن الإيمان مسألة فكرية بحتة، منعزلة عن العمل والفعل والنتائج، وهذا المفهوم غير صحيح، فالإيمان هو الباب المؤدي إلى التفوق، وذلك لأنه لا يمن بصلة إلى الجمود.

الإيمان وتسخير القدرات:

الإيمان يحدد لنا كم القدرات التي يمكن لنا أن نستدعيها أو نستخدمها، وهو الذي يمكن أن يسمح بتدفق الأفكار إلى عقولنا أو يوقفها، تخيل أنك تعرضت لموقف مثل هذا: يقول لك شخص ما «من فضلك ناولني المفكرة»، وفي أثناء تعرضك لموقف مثل هذا: يقول لك شخص ما «من فضلك ناولني المفكرة»، وفي أثناء سيرك إلى حجرة المكتب تقول لنفسك «ولكني لا أدري أين توجد هذه المفكرة» وبعد أن تمضي بضع دقائق من البحث عنها دون جدوى، تصيح قائلاً «إنني لا أستطيع أن أجدها»، عندها يأتي ذلك الشخص أمام نظرتك المندهشة، ويتناول المفكرة من أمامك مباشرة ويقول «انظر يا أعمى، كانت أمام عينيك»، في هذه الحالة تشعر كما لو أن ثعبانًا لدغك، فعندما قلت إنك لن تستطيع أن تجد المفكرة، فإنك أعطيت إشارة إلى مخك بأنك لا تراها، ويسمى ذلك في علم النفس با. «اسكتوما».

وتذكر أن كل تجربة إنسانية وكل شيء سمعته أو قلته أو أحسست به أو شممته أو تذوقته مخزون داخل عقلك، ولذا فعندما تقول إنك لا تستطيع التذكر، فأنت محق في ذلك تمامًا، وعندما تقول إنك تستطيع

التذكر فأنت تصدر بذلك أمرًا إلى جهازك العصبي كي يفتح البوابة المؤدية إلى شطر المخ الذي يستطيع أن يمنحك الإجابة التي تريدها.

المعتقدات:

المعتقدات هي توصيات لمفاهيم موجودة ومنظمة مسبقًا ترشح تواصلنا مع أنفسنا بشكل دائم، وبصورة مستمرة.

من أين تأتي المعتقدات؟

١- الأحداث:

فالأحداث سواء كانت صغيرة أو كبيرة يمكن أن تولد لدينا الإيمان، فهناك أحداث في حياة الإنسان لا يمكن نسيانها، أين كنت مثلًا في اليوم الذي تم فيه اغتيال الرئيس السادات؟ لو كنت كبير السن بالقدر الكافي فسوف تعرف أين كنت وقتها، وعلى يقين من ذلك، وبالنسبة للكثير يعتبر حدث مثل هذا أمرًا غير من وجهات نظرهم السياسية، وعلى مثل ذلك المنوال فإن لدى معظمنا تجارب لا تنسى أبدًا، تجارب كان لها وقع قوي جدًا علينا لدرجة أنها انطبعت في ذاكرتنا إلى الأبد، هذه التجارب هي التي تشكل معتقداتنا وتتحكم في تشكيل عملية الإيمان الذي يمكن أن يغير حياتنا.

٢- التجربة والمعرفة:

التجربة المباشرة «إحدى أشكال المعرفة»، وهناك طرق أخرى متعددة للحصول على المعرفة كمشاهدة الأفلام وقراءة الكتب وهي طرق نشاهد

فيها العالم كما يصوره لنا الآخرون، والمعرفة تعتبر طريقة رائعة من الطرق التي تحطم أغلال البيئة التي تحد من قدرات الإنسان، ومهما كان العالم كئيبًا من حولك، فمن خلال اطلاعك على إنجازات الآخرين تستطيع أن تخلق المعتقدات التي تسمح لك بالنجاح.

٣- النتائج السابقة:

وهي التي من خلالها يمكننا تحقيق النتائج المستقبلية، ومن أضمن الطرق لخلق المعتقدات بقدراتك على فعل شيء ما، هي فعل هذا الشيء مرة واحدة فقط، فإذا استطعت أن تحقق النجاح مرة، فسوف يكون من السهل بالنسبة لك أن تخلق الاعتقاد في قدرتك على تحقيقه مرة أخرى.

٤- خلق التجربة:

يمكنك شحن العقل بالإيمان من خلال خلق التجربة التي ترغبها في المستقبل وتخيلها في عقلك كما لو كانت أمرًا واقعًا، وكما أن التجارب الماضية يمكنها أن تغير من تمثيلك الداخلي وبالتالي تغيير ما تعتقد مع إمكانية حدوثه، فكذلك الأمر لديك نتائج مستقبلية، فعندما لا تساندك النتائج المحيطة بك كي تكون في حالة نفسية تتمتع فيها بالقوة والقدرة والفاعلية، فإن بإمكانك أن تخلق عالمًا جديدًا يتماشى مع الصورة التي ترغب فيها، وأن تدخل في هذه التجربة، وبالتالي تغير معتقداتك وسلوكياتك وحالتك النفسية.

ومن المسلم به أن المال ليس الوسيلة الوحيدة التي تعمل على دفعك، وبغض النظر عن هدفك، لو صنعت في خيالك صورة واضحة للنتيجة التي

ترغب فيها وتتمثلها في نفسك كما لو أنك حققتها بالفعل، عند ذلك سوف تدخل في أجواء نفسية تساعدك على تحقيق النتائج التي ترغب فيها.

٥- الحيلة:

هل ينجح الذين يتمتعون بسعة الحيلة؟ بالتأكيد نعم، ولكن هل تؤدي المعتقدات الثابتة إلى النجاح في كل مرة؟ غالبًا لا، لو قال لك شخص ما أن لديه وصفة مضمونة تكفل تحقيق النجاح بشكل دائم لا غبار عليه، فلا تستمع له، فالتاريخ أثبت مرارًا وتكرارًا أن من يتمسكون بالمعتقدات التي تمدهم بالقوة فسوف يستمرون في القيام بأفعال، ويكون لديهم سعة الحيلة الكافية للنجاح في نهاية المطاف، فحين خسر «إبراهام لينكولن» انتخابات مهمة في بداية حياته السياسة، استمر على الاعتقاد في قدرته على النجاح، ورفض أن يتمكن الفشل من إصابته بالخوف أو الرهبة، لقد كان اعتقاده موجهًا صوب النجاح، وهو ما حققه في نهاية الأمر، وعندما تحقق له النجاح استطاع أن يغير مجرى تاريخ بلاده وتاريخ العالم كذلك.

٦- المحاكاة:

إن محاكاة التفوق تبدأ بمحاكاة الاعتقاد فيه، وبعض الأمور تتطلب القليل من الوقت لمحاكاتها، ولكن إن كان بمقدورك أن تفكر وأن تقرأ وأن تسمع، فعندئذ لمقدورك أن تحاكي اعتقادات أنجح الناس

علـى وجـه الأرض، عندما بدأ «جي بون جيتي» حياته، قرر أن يكشـف عن اعتقادات أنجح الناس، ثم يقلدهم في معتقداتهم، إن بإمكانك أن تحاكيه هـو ومعظم القادة العظمـاء من خلال قراءتك لسـيرهم الذاتية، والمكتبات مليئة بها ومليئة أيضًا بأسئلة وإجابات حول كيفية تحقيق النتائج التي ترغب فيها.

مـا هـو مصـدرك في اسـتقاء المعتقـدات؟ وهـل مصـدرك هـو رجـل الشـارع العـادي؟ هل هو التلفاز أو المذيـاع؟ أم هو كلام المتحدثين الأعلى صوتًـا والأطـول حديثًـا؟ إذا كان هدفـك النجاح فمن الحكمـة أن تختار معتقداتـك ومصـادرك بعناية بدلًا مـن التحرك هنا وهناك مثل الريشـة في مهـب الريح، والإيمان بأي اعتقـاد يصادفك، ومن المهم إدراك أنه كلما أطلقنـا العنان لقدراتنا الكامنة كلمـا حصلنا على النتائج، وهي جميعًا أجـزاء من العملية النشـيطة الـتي تبدأ بالاعتقاد، ولتنظـر معي إلى هذه العملية من خلال المثال التالي:

لنقل إن هناك شخصًا ما يؤمن بعدم قدرته على فعل شيء معين، وهو يقول لنفسه بشكل دائم – مثلًا – إنه طالب فاشل، فإذا توقع الفشل، فما هو مقدار القدرات التي يسـتطيع استدعاءها؟ ليست كبيرة بالتأكيد، فقد أقنع نفسه بالفعل بأنه لا يعرف و لا يستطيع، لقد أرسل إلى عقله الباطن رسـالة بتوقع الفشـل، ومع البدء بمثـل تلك البداية مـن توقعات، فما هي نوعية الأفعال التي سـوف يقوم بها؟ هل سـتكون أفعالًا تتصف بالنشـاط

والفعاليـة والثقة بالنفس؟ هل سـتعكس قدراته الإيجابية الحقيقة؟ هذا أمر غير محتمل، وإذا كنت واثقًا من فشلك، فلماذا تسعى من أجل إحراز النجـاح. ومـن هنا فقـد بدأت تعتقد في عـدم قدرتك، وهـو الاعتقاد الذي يحمـل جهـازك العصبي على الاسـتجابة لكل ما يثبطك، فقد اسـتعديت قـدرات محـدودة أدت بك إلى القيام بأفعال ضعيفـة تفتقد الثقة، فما هي النتائـج التي تتوقـع أن تحرزها من تلك الأفعال؟ أكثـر الاحتمالات أنها ستكون هزيلة جدًا.

٧- الفشل بغير المعتقدات:

مـن الطرق الأخرى لتغيـير المعتقدات، أن تحدث لك تجربة تتعارض مع الاعتقادات القديمة، وهذا سـبب آخر وراء سـيرنا فوق النار، ولا يهمنا أن يسـتطيع النـاس فعل المسـتحيل، بل ما يهمنا هـو أن يفعلوا ما كانوا يعتقدون في اسـتحالته، فلو فعلت شـيئًا واحدًا - اعتقدت فيما سـبق أنه مستحيل - فإن هذا سوف يجعلك تغير من معتقداتك.

أفسح الطريق لأفكار جديدة:

في أفـلام الرسـوم المتحركـة يرمز للأفكار المفاجئـة بمصباح يضيء فوق رأس الشخص الذي تخطر في باله الفكرة أو حل المشكلة، وهذه الصورة تعبر عن اللحظة التي تولد فيها الفكرة، أفسـح أنت أيضًا الطريق للفكرة الجديدة كي تخرج إلى حيز الوجود بأن تسارع باحتضانها في الحال متى خطرت ببالك قائلًا «يا لها من فكرة نيرة».

سارع بالتنفيذ:

إذا توصلت للفكرة المبتكرة، فسارع فورًا بتنفيذها، فإذا كان ذلك الحل خطة رسمتها لتسهيل زواجك مثلًا، فبادر إلى نقل تلك الخطة إلى حيز التنفيذ، وإذا كان فكرة جديدة للوحة فنية فلا تدعها مجرد فكرة عابرة، ولا تتركها فريسة للنسيان والتلاشي.

ابحث عن الأمان:

فمن الصعب على المرء أن يبدع في ظل الشعور بالخوف وعدم الأمان والاطمئنان على نفسه وحياته، لذلك عليك أن تجد شخصًا يمكنك الاعتماد عليه لتوفير جو الأمان الذي يمكنه أن يساعدك على الإبداع الذي تسعى إليه، إذ أن القلق يعيق تدفق الإبداع بشكل طبيعي.

كن نفسك:

إذا وقع المرء في الإعجاب بشخصية ما فقد يتقمصها، وذلك يقيد أفعاله وخصائصه الشخصية بخصائص وأفعال تلك الشخصية، وبالتالي يفقد القدرة على إنجاز ما يريد بالشكل الذي يريده، أو كما يجب أن يكون.

توقف عن العمل واخلد إلى الراحة:

أنت وسط كل هذا في حاجة إلى وقت كي تستمتع بالراحة والهدوء، وتكبح فيه من جماح نشاطك وحركتك، حتى يستطيع العقل إنجاز

العمليات الفكرية، وذلك يعني أن تستلم لأحلام اليقظة، فأحلام اليقظة نمط من أنماط النشاط العقلي لا يلقي ارتياحًا من الآباء والمدرسين في أبنائهم وطلابهم، رغم ما فيه من فائدة وما يتيحه من مجالات جديدة أمام الفرد، كذلك يمكنك أن تتذكر أحداث الماضي وتدع عقلك يستعرض تجاربك الناجحة والفاشلة من أجل إعادة التقييم.

كن منظمًا:

ربما يبدو هذا المطلب مناقضًا لخصائص الإبداع السابقة، ولكن الحقيقة أن البيئة المنظمة هي أكثر البيئات صلاحية للإبداع.

داوم على كتابة ملاحظاتك:

قد تستطيع أن تلتقط أفكارًا عابرة من هنا وهناك لا تدرك قيمتها في حينها، لكن تلك القيمة قد تتضح فيما بعد، إذ لا يمكن للمرء أبدًا أن يعرف ماهية العلاقات التي يمكن أن تقوم بين ما هو جديد بالنسبة له، وما يجب عليه القيام به بشكل اعتيادي.

أفضل أوقات الإبداع:

إن الإيقاع البيولوجي لدى أي شخص يؤثر على تفكيره، وهناك وقت معين من الليل أو النهار يكون فيه المرء مهيأ للإبداع بشكل أكبر من الأوقات الأخرى، ربما كنت تعرف أنت هذا الوقت، ولعل أفضل الأوقات هو الوقت الذي تكون حرارة جسدك فيه في أعلى معدلاتها.

أفضل مكان للإبداع:

إن المكان الذي سبق أن ألهمك أفضل الأفكار هو أنسب مكان للإبداع، فبعض الناس يفضلون الاستغراق في التفكير وهم راقدون في مغطس حمامهم المليء بالماء الدافئ، بينما يفضل البعض الآخر التفكير أثناء المشي أو أثناء العمل اليدوي.

قم بتسجيل إحباطاتك:

إذا انتابك الإحباط، أو أحسست أن الأمور قد تعقدت أمامك وطال مخاض الأفكار التي تنتظر مجيئها، سجل في مذكراتك أو على شريط كاسيت ما يزعجك وما يسبب لك حالة الإحباط، فغن ذلك سوف يساعد على التخلص منه، وسوف يهيء للعمل المبدع بشكل أفضل.

هيء عقلك للإبداع:

من خلال التعبير عن كل ما يصدر عن عقلك من أفكار، سواء بشكل خطي بالكتابة أو بشكل شفوي من خلال الحديث، واترك عقلك يصول ويجول هنا وهناك متفحصًا كل أشكال الحلول الممكنة، وبإمكانك أن تهيء لنفسك التربة الخصبة للإبداع من خلال استخدام القياس التمثيلي، كأن تقول مثلًا: «أريد أن أرسم لوحة أفضل، ولكن ذلك يشبه عصر أنبوب معجون الأسنان من أجل استخراج آخر نقطة منه».

قبل إصدار الحكم:

استمع إلى ما يدور في خلدك من أفكار، ولكن دون الحكم الفوري عليها، فلا تقل مثلًا «هذه فكرة خرقاء» أو «غير عملية»؛ لأن إصدار

الأحكام السلبية على أفكارك بشكل متعجل يعوق تواردها إلى عقلك، حاول دائمًا أن تفكر في حلول مهما بدت لك مفتقرة إلى المعقولية، فالكم الكبير الذي يفرزه عقلك حتمًا سيؤدي إلى الحل المعقول.

لا تخف من الأخطاء:

إذا أخفقت مرة في الوصول إلى هدفك فلا تيأس، فقد زادك الإخفاق خبرة وأصبحت تعرف إحدى السبل التي لن تصل في نهايتها إلى هدفك، وعليك إذن أن تجرب سبيلاً آخر، أما إذا لم تواجه فيه مصاعب، فمعنى ذلك أنك لست عبقريًا، لأن السبل السهلة التي تكتشف وتوصل إلى الأهداف من أول مرة قد تعني أنك محظوظ ولكنها ليست نتاج فكر إبداعي، وهي تفتقر إلى العلاقات والإشارات التي تحدد الاتجاه، كما أن ذلك قد يعني أنها مليئة بالأخطار.

لا تبرر:

دائمًا ما يلجأ الناس إلى تبرير عدم مقدرتهم على الإبداع بإلقاء المسئولية على أمور معينة، كالسن والعجز وضيق ذات اليد، ولكن نادرًا ما يكون لهذه الأعذار أساس من الصحة، فالرسام العالمي الخالد «بابلو بيكاسو» كان يحتفظ بأدوات الرسم قرب فراشة وهو في التسعين من عمره كي يكون مستعدًا للعمل إذا أيقظته في الليل فكرة جديدة، فيستطيع أن يقتنصها ويخرجها في الحال.

عن المشكلات العملية وحلولها المنهجية

لا يوجد أحدنا في محيط يخلو من المشكلات، وقد تتنوع أشكال تلك المشكلات وأحجامها وأنواعها، فمنها ما هو أسري وعاطفي وعملي ومادي، لكن القاسم المشترك بين جميع المشكلات أنه لا توجد مشكلة لا حل لها.

منهج حل المشكلات:

يقوم هذا المنهج على مجموعة من الخطوات المتتابعة والمكمل بعضها لبعض وتبدأ من حصر المشكلة حتى تنتهي باختيار أنسب الحلول.

تحديد المشكلة:

إن المشكلة هي أساس المحك، وهي سبب اتخاذ القرار، ومن ثم فمن الضروري أن يتم تحديدها بشكل دقيق حتى يتسنى فيما بعد اتخاذ القرار بصدد حلها.

وتحديد المشكلة عادة ما يكون عن طريق ملاحظة وجود خلل ما بين النتائج التي تم الوصول إليها وبين الأهداف التي تم تحديدها من قبل.

ولسنا نعني بتحديد المشكلة ذلك المعنى العام، ولكننا نعني توصيف المشكلة بشكل أكثر وضوحًا، بحيث نتبين الأوجه التالية:

١- مدى قوة المشكلة أو ضعفها.

٢- مدى تكرارها، وهل هي مزمنة تحدث بشكل متكرر أو لأول مرة.

٣- مدى أهمية المشكلة «مهمة أو حيوية أو قليلة الخطر».

٢- المدة الزمنية للمشكلة «هل هي وقتية قصيرة الأجل؟ أم يبدو أنها مستمرة؟».

٥- مدى توافر المعلومات لدينا عن المشكلة.

٦- مصدر المشكلة، وهل هو داخلي أو خارجي؟

٧- مدى إمكانية حصر المشكلة والتعبير عنها رقميًا.

وبناء على تلك التوصيفات يمكننا تعريف المشكلة تعريفًا جامعًا مانعًا – على حد تعبير علماء المنطق – بحيث يصبح في الإمكان بحث حلول منطقية لها.

جمع المعلومات عن أسباب المشكلة:

من المعروف أن لكل شيء سببًا، ولا يوجد شيء في الحياة ينشأ وليد الصدفة، بل إن هناك دائمًا مسببات، ومن هنا فالأسباب التي تؤدي إلى وقوع المشكلات في حياتنا كثيرة لا نستطيع حصرها.

لذا فبعد وقوع المشكلة وبعد تحديدها ووصفها يجب البدء في البحث عن أسبابها الحقيقية.

وسائل جمع المعلومات:

إن الوسائل التي تعين على جمع المعلومات حول المشكلة كثيرة ومتعددة، ولكنها تنحصر جميعًا في فئتين محددتين.

الوسائل الشخصية:

وهي الوسائل المتمثلة في كل ما يتم طرحه وتبادله بشكل شفهي من تساؤلات واستجوابات واستفسارات ومناقشات وما شابه ذلك.



الوسائل المكتوبة:

ويقصد بها كل ما هو مكتوب في الأوراق التي تعود للشركة، والتي من شأنها التوصل إلى جميع المعلومات والبيانات حول المشكلة، أو التي تمثل طرف خيط يساعد على البحث والاستقصاء، ومن أمثلة الوسائل المكتوبة: الإحصائيات المختلفة والتقارير والاستبيانات.

البحث عن الحلول الممكنة:

ومن المفيد جدًا بالنسبة لنا أن نضع قائمة معينة، ومن الممكن استخدام الرسم البياني، وكل ذلك يساعد في حصر الحلول الممكنة، كما يفضل أن يجلس صاحب المشكلة في هدوء لكي يطلق فكرة من أجل البحث عن حل ناجح للمشكلة موضوع البحث، ويجب ألا يقوم الفرد بإلغاء أي من الحلول المتصورة في هذه المرحلة، ب عليه أن يحتفظ بها حتى النهاية، فربما يحتاج للعودة إليها إذا اقتضى الأمر.

وبعد القيام بتسجيل كل الحلول الممكنة نبدأ باختيار كل منها من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:

١- ما مدى نجاح هذا الحل؟

٢- هل هذا الحل ممكن التحقيق.

٣- هل أستطيع تنفيذه؟

٤- ما هي المشاكل الفرعية التي سوف يتسبب في حدوثها هذا الحل؟

٥- وهل أستطيع التعامل مع تلك المشكلات الجديدة؟

اختبار وتفعيل الحل الأمثل:

بعد الانتهاء من طرح الأسئلة السابقة والإجابة عنها، تبدأ مرحلة اختيار الحل الأفضل، وكلما كان التفكير الخلاق أكيدًا، كلما كانت ضمانات النجاح أكبر، وعنصر المخاطرة والمجازفة أقل، وعلى الفرد ألا يدع المجازفة تخيفه وتضعه في حلقة من حلقات المماطلة التي لا تنتهي.

بعد ذلك ابدأ في تطبيق أكبر كم ممكن من الطول على المشكلة، ويجب عليك ألا تدع الفكرة تتعرض للفشل بفعل الخوف أو المبالغة في الحذر في التطبيق، وإذا كانت الجرعة مخففة جدًا، فإن الحل قد يبدو غير فعال عندما يتطلب الوضع درجة تركيز أعلى من الحلول.

إذن تتمثل خطوات حل المشكلات في تعريف وتحديد المشكلة، ثم جمع المعلومات واستقصاء أسباب المشكلة، وبعد ذلك إدراج الحلول الممكنة في قائمة، ومن ثم اختيار الأنسب والأمثل ثم القيام بتفعيله.

لضمان سلامة وصحة القرار:

يجب عليك أن تأخذ في الاعتبار مجموعة من المسائل المهمة التي تساعدك على الوصول إلى عنصر السلامة في عملية اتخاذ القرار، ومنها:

١- الحصول على المعلومات الكافية، ليكون بمقدورك أن تختار من بين البدائل.

٢- التأكد من أن أغراضك تتفق مع احتياجاتك.

٣- التمهل في تحديد الضروريات.

٤- الحفاظ على الموضوعية.

ثم عليك القيام بإعادة النظر في عملية اتخاذ القرار بعد التوصل للقرار المؤقت كي تؤكد أو تغير من جوانب معينة فيه حتى يصبح قرارًا صائبًا.



الوعي الإنساني

الوعي الداخلي:

الوعي قوة داخلية هائلة نستشعر قوتها في كل نواحي حياتنا، هذا النوع من الوعي هو جزء أساسي من جوهر الإنسان، ويرتبط به نجاح الإنسان أو فشله.

كل ما حولنا عبارة عن طاقة، والأفكار ليست إلا صورة خفيفة من صور الطاقة، والفكرة تحاول بشكل دائم أن تأخذ شكلًا ماديًا محددًا، في محاولة منها للظهور والتعبير عن النفس، والرغبة الموجودة لدى الفكرة في الظهور أو التحول إلى شكل متجسد ذي أبعاد فيزيائية، تلك الرغبة موجودة في طبيعة الفكرة، ويمكن تشبيه الفكرة بالشرارة، فهي تشتغل بوميض خاطف وسرعان ما تخمد، وخلال ثوان تكون قد طارت واحترقت.

والفكرة المنفردة لا تملك قوتها في ذاتها، ولكن بتكرار هذه الفكرة يمكن تركيزها وتوجيهها وتقويتها، وكلما تكررت الفكرة أكثر، كلما أصبحت أقوى وأقدر على التعبير عن نفسها.

وهذا هو عين ما يحدث لأفكارنا، فعند دراستنا لقوة العقل يجب علينا أن نتعلم كيف نركز أفكارنا ونطورها، مدعمين بذلك قدرتها على التجسد، وهنا قناعاتنا الداخلية، وعلى العالم الخارجي المحيط بنا بشكل عام، قد نكون أكثر انتباهًا لعمل عقولنا فيما لو دفعنا أو تقاضينا جنيهًا

واحدًا عن انتباهنا لكل فكرة تخطر لنا مهما كان نوعها، وعلى اعتبار أن الأفكار التي تشغل أذهاننا كل يوم تتعدى الآلاف فإن لك سيكون مغريًا بشدة.

تخيل لو أن هناك محاسب يقوم بإحصاء أفكارك وفرز المربح منها والخاسر، لو حدث ذلك لأصبح كل منكم يراقب ويوجه لأفكاره بدقة مركزًا على الأفكار المربحة والتي تجلب دخلًا، ومتجنبًا الأفكار الخاسرة.

وهذا بالضبط ما يحدث لنا، حيث تعمل منظومة حسابية ضخمة تلعب الطاقة فيها دور الجنية، وهذه المنظومة تسمى الكون، وتمر عبر هذه المنظومة جميع أفكارنا وتحوز على انتباهها.

والخطوة الأولى نحو بناء حياة جديدة هي خطوة بسيطة جدًا لدرجة تثير الاستغراب، هي أننا ينبغي علينا فقط أن نراقب أفكارنا وأن نوجهها بالشكل المناسب.

نشأة التركيز والتأمل:

يكون بعض الناس معتقدات ومفاهيم خاطئة عن التركيز، والواقع أن هذه المفاهيم ترجع إلى ارتباط التركيز لديهم بالعمل المرهق والذكريات الدراسية غير الممتعة في أحيان كثيرة، إنهم يؤكدون لأنفسهم صعوبة التركيز، ولكن الحقيقة أن التركيز متعة في حد ذاته في بعض الأحيان، فكلنا استمتعنا بالتركيز في مشاهدة أفلامنا المفضلة، أو في قراءة رواية ممتعة، إذن فالتركيز يتم بصورة طبيعية إذا كان هذا التركيز في القيام بنشاط نحن راضون عنه.

والتركيز لا يحتاج لقوة ذهنية خارقة، لكنه يحتاج إلى نوع من التدريب، فالتركيز قدرة وخبرة يمكن امتلاكها من العدم، ويمكن تطويرها، ومثل بقية الخبرات الأخرى فالتركيز يتطور بالممارسة، ويقترب من منطقة الكمال كلما استخدمناه أكثر، والدليل أنك سوف تلاحظ أثناء تطويرك لعملية التركيز أنك أصبحت أكثر قدرة على التحكم في أفكارك عن ذي قبل، وأصبح ذهنك أكثر صفاء.

العقل البشري متقلب:

تظهر ميزة التركيز وتجميع الذهن حول فكرة محددة أو عدد من الأفكار بفضل الاستغلال الناجح لقدرة العقل، وإذا لم تقم من قبل بتدريب ذهنك على التركيز أبدًا، ستكتشف أن قيادته صعبة في بادئ الأمر، فستجده يقفز قفزات عشوائية من فكرة لأخرى، ولكن مع بداية التدريب ستشعر أن تلك الظاهرة قد بدأت تتلاشى.

إن العقل البشري متقلب بصورة أكبر مما يتصور الكثير من الناس، والتحكم فيه يحتاج لجهود مضنية، وعليك أن تمتلك المقدرة الكافية لتوجيه عقلك لإنتاج الأفكار حسب رغبتك، والتخلي عن الأفكار التي لا تحتاجها في وقت معين، وطالما خضع الإنسان لسيطرة فكره ما من أفكاره، وسلما قيادة تقوده حيث شاءت، فسيبقى أسير رغباته وخيالاته وأوهامه، فإن لكل فكرة قوة وقدرة مسيطرة.

وعملية تطوير التركيز تشبه تمامًا ممارسة كمال الأجسام، فحين تتوقف مدة طويلة عن التدريب ثم تعود له ستشعر أن التدريبات مرهقة

ومملة، لكن مع الاستمرار والمداومة وفق برنامج تدريبي محدد سوف تكتشف كم هو ممتع ومفيد ذلك التدريب، وسوف يتحسن إحساسك الداخلي به، كما ستزداد قوة تحملك بالتدريج، وهذا بالضبط ما يحدث معك عندما تدرب عقلك على التركيز والتأمل، وبما أن عقلك غير مدرب على النظام، فإنك سوف تجد مقاومة منه عند محاولاتك الأولى للتركيز، ومن الطبيعي أن تكون الإنتاجية ضئيلة.

التأمل «أو التبصر»:

التأمل جزء لا يتجزأ من عملنا في الحياة، فهو يساعد على صفاء الذهن وتنقية العقل، وهو العامل الأساسي في تطوير خبرة التركيز.

وبالتبصر نخترق الأفكار والحقائق والقوانين التي تطفو على السطح ويفضل الاستبصار فقط استطاع الفنانون والمخترعون، وحتى المشعوذين والمتصوفة استطاعوا خلال آلاف السنين من عمر البشرية استقاء معلوماتهم بالاستبصار، وبدون التبصر العميق لا يمكن رفع الستار عن أسرار الكثير من الظواهر الطبيعية أو الميتافيزيقية، ولذلك السبب تمتلك غالبية الناس معلومات سطحية عن الواقع المحيط بهم، وكثيرًا ما نخادع أنفسنا عندما نعتبر أننا نعرف كل شيء عن مادة ما، مدعمين ذلك بالحقائق والبراهين المنطقية.

قد نعرف شيئًا ما، لكن ما نعرفه لا يشكل إلا قدرًا ضئيلاً، وطبعًا فنحن لا نعرف كل شيء.

كيف نتأمل؟

عندما نتأمل نبدو وكأننا نستخدم ذهننا كالسراج للبحث عن المعلومة، إن المقصود بالتبصر هو أخذ فكرة أو حقيقة ما وسبرها بشكل عميق، وهذا ينظم العقل لأنه بذلك يتعود على التركيز المستمر على الشيء موضوع التأمل، طالما أنك ستبقى تفكر في محتوى المشكلة وتعيد النظر فيها مرات ومرات، مظهرًا علاقات مخيفة، ومكتشفًا علاقات غير ملحوظة سابقًا.

وتستطيع أن تتأمل في شيء يلهمك، أو أمر تريد أن تتعمق في فهمه بشكل أكبر، لنفرض أنك ترغب في أن تجد لنفسك تأكيدًا مفاده أن الأفكار تملك قوة حقيقية.

التأمل الفعال:

من خلال التدريب على التأمل سوف يخرج تفكيرك عن موضوع التأمل عشرات المرات خلال الخمس دقائق الأولى للتدريب، وخلال التدريب يمكن أن تقتحم ذهنك أفكار جديدة لا علاقة لها بموضوع التأمل: ذكريات سابقة، أو أفكار عن أعمال غير منجزة، أو رغبات مختلفة، كما ستظهر الاضطرابات – وربما الخرافات – في ذهنك رغم إرادتك، محاولة تشتيت انتباهك، عليك ألا تسمح لهذه الخرافات أن تصرف انتباهك عن موضوع التأمل الأساسي، عندما تدرك أن ذهنك مشغول بأفكار غير ضرورية، انس

هـذه الأفـكار وتابـع تأملك منـذ اللحظة التي توقفـت عندها، فذهنك غير منظم حتى الآن، ولم يتعود على مثل هذا النظام في العمل، ومن الأسـهل بالنسبة له التفكير في أي شيء، والتركيز على الأشياء التي تعجبه أكثر، ومن ثم سـوف يصاب بالملل إذا لم يجد شـيئًا يتأمله، سوف تصبح أفكارك قلقة، لكن لا تعطي مثل هذه الأحاسيس أي انتباه، المطلوب منك فقط هو أن تعيد ذهنك إلى موضوع التأمل الأساسي، وأن تذكره باستمرار بالوقت الزمـني المحدد، إن التأمل رياضة رائعة للذهن فعلًا، والآن بإمكانك توجيه ذهنك والتحكم فيه، وليس هو الذي سيتحكم فيك، لو تابعت هذا التمرين لأيام أو لأسابيع متوالية فسوف يحدث معك أمران.

أولًا- أنت من خلال هذا التدريب تنمي قدرتك على التركيز وتطور قدراته.

ثانيًا- سـوف يصبح فهمك المنقطي المحدود حتى اللحظة، سيصبح فهمـك للأمـر الـذي تتأملـه أكثـر عمقًا، وسـوف تكتشـف أثنـاء عملية التأمل أحيانًا أحاسيس تغمرها السعادة والرجفة والصحوة، وكأن أبواب الحقيقـة انفتحـت أمامـك، ومن الأفضـل أن يكون في متناول يـدك أثناء ممارسة التأمل قلم وورقة لتسجيل الأفكار التي تقتحكم رأسك في حينها. سوف تكتشف أنك تتقبل الأفكار على شكل أحاسيس، وهذا أشد تأثيرًا من التفكير المنطقي البسيط، وبهذا الشكل تستطيع التعمق في دراسة المسألة، ويمكـن تطوير قوة العقل الخفية بمساعدة التمارين ثم تأتي القدرة على

التفكير السليم والفعال مع التدريب، ابدأ من الآن بتطوير قدرتك على التركيز بلجوئك للتأمل، يمكنك البدأ بتأملك حول موضوع تأثير الأفكار على الواقع أو حل مبادئ مختلفة يحتويها هذا الكتاب وقادرة على أن تحول مجرى حياتك كلية، ولكن أيًا كان موضوع تأملك فإنك ستجني أعظم الفوائد.

التفكير بوعي كامل:

تتم هذه العملية بشكل تلقائي، بالرغم من أن عددًا كبيرًا من العمليات التي تحدث لحظة بلحظة تحدث بلا شعور، وحيث نستطيع التفكير بوعي كامل في عدد قليل جدًا ومحدود من العمليات في وقت واحد، لذلك نعتمد على عقلنا الباطن في الغالبية العظمى من أفعالنا، وذلك حتى لو لم نضع في الحسبان تلك الوظائف الأساسية «مثل التنفس والهضم وغيرهما» أو أبسط من ذلك مثل إلقاء الكرة أو الإمساك بالفنجان، إن هذه الوظائف تتطلب تشغيل مئات من عضلات الجسم، وتلك العضلات تعمل في حالة تناسق فائقة ومدهشة.

ونحن لا نستطيع عادة أن نفكر بشكل واع في تفصيلات كل ما يحدث في كل الأوقات، والحقيقة أننا إذا حاولنا التفكير فيما يخص مهارة معينة فعادة ما يصيبنا الارتباك «إذا حاولت مثلًا أن تعرض على أصدقائك مهارتك في عقد ربطة العنق»، نحن نعتمد بشكل دائم وفي معظم الأحيان على الطيار الآلي، هذا الذي لا نلقي له بالًا ولا نفكر

فيه أبدًا، إننا نتحول فحسب إلى حالة التصرف الإرادي عندما نواجه حدثًا أو موقفًا جديدًا يتطلب التصرف الواعي، كما نعتمد على الأنماط المألوفة للأفكار والعادات السلوكية، ونربط أي معلومة تصل إلى الحواس بالخانة المحددة لها في الذاكرة، وذلك بغض النظر عن مدى صواب أو دقة الترجمة في تصنيف وترتيب تلك الخانات، ونترك ذلك التصنيف لنظام التحكم الآلي الذي يتعامل مع العادات السلوكية.

نظم التعبير:

والنظم التعبيرية هي النظم التي توضح لنا كيفية التعبير عن العالم من حولنا، ولكل حاسة من حواسنا الخمس ما يقابلها من النظام الداخلي تمامًا كالمرآة فنحن نتذكر ونتخيل ونفكر من خلال استخدام هذه الأنماط المعتادة، فكل ما يصل إلى العقل من خلال الحواس يترجم إلى معنى، ويكون خبرة شخصية، أو بمعنى آخر هو تمثيل للعالم الذي ندركه، إن فكرة الشعور قائمة على نفس النموذج العقلي الحسي، والآن سوف نركز بشكل خاص على النظم التعبيرية، كي نتعلم كيف نلاحظ التفضيلات الحسية، أي النظام التعبيري الذي يفضله شخص ما.

صناعة نظام التعبير الخاص:

بالرغم من كوننا جميعًا نمتلك الحواس الخمس نفسها، إلا أن كلامنا يعبر بطريقة متفردة، إن أنظمتنا التعبيرية تعمل طبقًا للغتنا الخاصة التي تتكون من خلال التجارب الذاتية، تلك اللغة الخاصة تحتوي في داخلها على كل عملياتنا العقلية، كالتفكير والتذكر

والتخيل والشعور والإدراك، ونحن إذا تعرفنا ولو بصورة مبسطة على هذه الأنظمة وعلى خصائصها، فإن ذلك سوف يسمح لنا أن نتحكم في العقل بصورة أفضل، وبمجرد التحكم في طريقة ترجمة الأشياء، سوف تبدأ عملية التحكم في الإحساس والمشاعر، والسلوكيات أيضًا بشكل عام، ومثلما رأينا في اليوم الثاني فإنك بمراعاة النتائج المرجوة يمكنك أن تصنع خبراتك الخاصة، إننا نستقبل المعلومات ونضع لها شفرات، ونقوم بتخزينها مستخدمين النظم التعبيرية الأساسية التالية:

١- النظام السمعي.
٢- النظام الصوتي.
٣- النظام البصري.
٤- النظام الشعوري.

أما النظام الصوتي فإننا لم نتحدث عنه من قبل، وهو النظام الذي يشير إلى الحوار الداخلي أو التحدث مع النفس، وبخلاف النظم الحسية الأربعة السابق ذكرها. فبالنسبة للحواس الخاصة بالتذوق والشم فإنهما طبقًا لمنهج البرمجة النفسية اللغوية يتشاركان مع فئة الإحساس واللمس والحركة، ولكن ذلك لا يعني إهمالهما، فأحيانًا يتم استدعاء ذكرى دقيقة حدثت منذ زمن بعيد بمجرد شم رائحة مرتبطة بها، أو تذوق طعم معين، وفي هذه الحالة يكون أي منهما تأثير يفوق الحواس الثلاثة الأخرى.

النظام التفضيلي الحسي:

حيث نتمكن من التعرف على النظام التفضيلي الحسي لشخص، فإنك قادر على أن تتواءم معه من خلال التواؤم مع نظامه المفضل، وهذا

يضمن لك تحقيق التواصل الأمثل معه، ولكن السؤال هو كيف تتعرف على التفضيل الحسي لهذا الشخص؟ وقد يتحقق ذلك بمجرد ملاحظة بعض الخصائص التي تشير إلى نظامه التعبيري أو التفضيلي، وذلك وفق الملاحظات التالية:

النظام الحسي الشعوري:

ستجد أن الأشخاص الذين يفضلون التعبير الشعوري يتنفسون من الجزء السفلي من الرئتين لدرجة أنك تشعر أنهم يتنفسون من بطونهم، وهم يميلون إلى النظر لأسفل أو جهة اليمين أثناء محاولة التذكر، لديهم صوت عميق ويتحدثون ببطء، ويتكون حديثهم من جمل واضحة تكثر بينها لحظات الصمت، وهم يتحدثون وربما يفكرون بمعدل أبطأ من غيرهم من الذين يفضلون الأنماط الأخرى، ويتجاوزون بشدة مع ردود الفعل الجسمانية كاللمس، وهم يكونون أثناء تبادل الحديث مع الغير أكثر اقترابًا من غيرهم، والتذكر لديهم مرتبط بالحركة، ويستخدمون التعبيرات التي تشير إلى الإحساس، كما يتركز اهتمامهم على كيفية الإحساس بالأشياء.

النظام البصري:

والذين يفضلون هذا النمط غالبًا ما يجلسون أو يقفون بقامة منتصبة، وغالبًا ما تتجه أنظارهم لأعلى، ويتنفسون من أعلى الرئتين بشكل متلاحق وبدون عمق، ويتحدثون بسرعة وبطبقة صوت عالية أكثر

من المعتاد، وعملية التفكير لديهم تكون سريعة أثناء المحادثة، وهناك خصيصة واضحة جدًا تميزهم عن غيرهم وهي أنهم يجلسون دائمًا متوجهين للأمام، وهم يبدون كذلك غاية في النظام، وعملية لتذكر لديهم مرتبطة بتجسيد الصور، أما الأصوات فليست من مثيرات التذكر لديهم، ولذلك هم يواجهون صعوبة في تذكر التعليمات اللفظية حيث إن أذهانهم لا تميل إلى ذلك النمط من المثيرات، كما أنهم يستخدمون في حديثهم الكلمات المعبرة عن حاسة البصر مثل «يمكنني تكوين صورة عن الموضوع» أو «هل يمكنك إطلاعي على المشهد السياسي؟» وهم يهتمون بشكل خاص بالشكل الظاهري للأشياء.

النظام السمعي:

والأشخاص الذين يفضلون النظام السمعي في التعبير غالبًا ما يحركون أعينهم أفقيًا أو لأحد الجوانب عندما يفكرون أو يحاولون التذكر، ويتنفسون من المنطقة الوسطى من الصدر، ويتأثرون بسرعة بالأصوات المزعجة، ويتحدثون إلى أنفسهم في صمت أو قد يحركون شفاههم دون صوت وهم يمارسون عملًا ما، صوتهم رنان ولكنه منخفض إذا قورن بصوت من يفضلون التعبير البصري، كما يكون صوتهم موسيقيًا أحيانًا، وهم يمتلكون القدرة على إعادة رواية كل ما يقال لهم حرفيًا، لذلك فهم يتعلمون بالوسائط المسموعة بشكل أفضل، ويحبون الموسيقى والبرامج الحوارية في المذياع والتلفاز والمكالمات الهاتفية، وعادة ما

يميلون رؤوسهم لجانب أثناء الحديث، وكأنهم يعطون آذنهم للمتحدث، أو كأنهم يضعون سماعة الهاتف على أذنهم، إنهم يتذكرون بالتتابع من خلال خطوات أو تسلسل معين، ومن المهم لدى الإنسان السمعي أن يستمع إلى التغذية العكسية من المحادثة، ويتجاوب مع نغمة صوتية معينة أو مجموعة من الكلمات، كما أنهم يميلون لاستخدام تعبيرات تحمل معاني صوتية مثل «سيمفونية العمل» أو «هذا العنصر يشبه النشاز في اللحن» وغير ذلك، كما أنهم يهتمون بأصوات الأشياء من حولهم

النظام الصوتي الرقمي:

والذين يفضلون هذا النظام في التعبير يقضون الكثير من الوقت في التحدث مع أنفسهم، ويميلون إلى استخدام التعبيرات المركبة والتفاصيل ويستخدمون المفردات المجردة دون ربطها بصورة مباشرة بالحواس، وهم يولون اهتمامًا للمنطق ولكل ما هو معقول، وأثناء حوارهم الداخلي مع أنفسهم تتجه عيونهم إلى أسفل ولليسار قليلاً.

حركة العينين:

عند توجيه سؤال لشخص ما، أو عند تذكره لموقف ما أو استدعائه لخبرة ما من الذاكرة، فإن حركات العينين قد تكون ترجمانًا ممتازًا يمكن الربط بينه وبين عمليات التفكير لديه، وهذا ينطبق على ما إذا كان هذا الشخص يتذكر أو يتخيل أو يفكر أو يتحدث مع ذاته، وحركة

العينين أثناء تلك العمليات لها خريطة معينة ترتبط بأجزاء مختلفة عن مخ الإنسان، بل إننا في أحيان كثيرة نصف العيون بأنها «نافذة على الروح» وعندما نبدأ في استيعاب ما تعنيه هذه الحركات سنجد أنها تعبر عن الحقيقة ربما أكثر مما يقوله الإنسان بلسانه.

وبربط تلك الخصيصة مع باقي الخصائص التي تحدثنا عنها من قبل، يمكننا أن نحدد النظام التعبيري المفضل لدى أي شخص من خلال حركة عينيه، وبالتالي يسهل إجراء عملية التواؤم وتحقيق التواصل مثلاً من خلال استخدام الكلمات الدالة المناسبة والمتماشية مع النمط المفضل، في بعض الحالات فإن العينين تنقلان ما يتجاوز موضوع الاتصال. وبشكل خاص فيما يتعلق بالطريقة التي تتم بها عملية التفكير.

لغة العيون:

حين تطلب – مثلاً - من شخص ما أن يتخيل ملمس الحرير على جلده فغالبًا ما سينظر هذا الشخص لأسفل أو جهة اليمين، وهو النموذج الحركي للعين المرتبط بخبرة اللمس، وإذا كان هذا الشخص يميل لتفضيل النظام البصري فإنه سينظر لأعلى أو اليسار، وهو النمط الذي نتخذه لاستدعاء الذكريات البصرية، إن هذا التسلسل يشكل نمطًا تعبيريًا للنظام البصري «أعلى» والسمعي «جانبًا»، وهذا أيضًا يختلف بدوره حسب الحالة سواء كانت حالة تذكر «يسارًا» أو كانت حالة استدعاء صورة مرئية «يمينًا» ويقوم النظام بتكوين الخيالات والأصوات

والصور بدلاً من استدعائها من الذاكرة، مثل «أن تتخيل غرفتك ولكن بأثاث وديكورات مختلفة».

إن النظامين الشعوري والصوتي الرقمي يختلفان قليلاً عن النموذج السابق، فالنظام الشعوري مثلمًا رأينا يتجه ببصره إلى أسفل وإلى اليمين في حين ينظر أصحاب النظام الصوتي الرقمي إلى أسفل أو يسارًا، وعند النظر إلى الشخص عليك أن تعكس هذه الاتجاهات. وفي التطبيق العملي فإن حركة العينين التي لا يراها وربما لا يدركها صاحبها، لا يكون لها معنى إلا للطرف الآخر.

وتنطبق نماذج حركات العين هذه على كل الأشخاص الذين يستخدمون أيديهم اليمنى، ومعظم مستخدمي اليد اليسرى، ونادرًا ما نجد من يستخدم عكس الاتجاهات التي حددناها سابقًا.

ولكنك لن تضطر للاعتماد على حركات العين فقط للتعرف على النظام التفضيلي الحسي للآخرين، فهناك الكلمات والجمل الدالة التي تقدم في الغالب نفس المعلومات، هذا بالإضافة للنظام الحركي ودلالات الأصوات التي تحدثنا عنها من قبل، فمن الصعب أن تظل مدركًا لاتجاهات عينيك لفترة طويلة، حيث إنها تحدث بصورة تلقائية، ومن هنا تكون حركات العين أكثر مصداقية في الدلالة على النظام التعبيري المفضل لدى الشخص.

كما أن حركة العينين يمكنها أن تخبرنا بالكثير عن طريقة تفكير الشخص الآخر، وهذا يمكننا من الارتباط بشكل أقوى بما يقوله أو يفعله،

وحركات العينين تكشف عن كيفية التعامل مع الأفكار في إطار النظم التعبيرية الرئيسية، ولهذا السبب فإنك بمجرد تحديد نمط الشخص يصبح بإمكانك أن تحدد المعلومات غير الحقيقية أو المعلومات المركبة من خلال التعرف على حركات العينين، مثل هذه العملية السريعة ذات الطابع الغريزي، وبدون أي شرح للعمليات الداخلية تبدو أحيانًا مثيرة للحيرة، فمثلاً لكي تحاول أن ترى صورة شيء ما في ذهنك، عليك أن تبدأ بتحديد موقعه في ذهنك وتستشعر وجوده، أو حتى تسمعه، وذلك قبل أن تتكون لديك صورة بصري جيدة، وهذا ما يفسر حركات العين الدائرية لشخص عندما تطلب منه أن يتخيل صورة شيء ما.

إذا طلبت من شخص ما أن يصف له بشكل دقيق كيف يفكر، سواء عند استدعاء ذكرى ما أو عند تخيل حدث في المستقبل، فسوف يتضح لك الأمر، وعادة ما سيحتاج هذا الشخص لتكرار التجربة وإعادة التفكير فيها مرة أخرى، ربما ذلك في المرة الأولى، وهذه العملية الاستنباطية قد تتطلب عدة أشكال مختلفة من الأسئلة، وقد تحتاج إلى الاستعانة بأكثر من دلالة حتى تتأكد من الإجابة.

الأنماط التفضيلية لا تساعد على توقع كل شيء:

ليست الأنماط الحسية وسيلة لتوقع السلوكيات أو الأفعال ودورها، ولكن فائدة معرفة النمط التفضيلي تنحصر في كفاءة التواصل مع الشخص صاحب النمط والنمط هو مجموعة من السمات التي تشكل

كيانًا متكاملًا ومتلاحمًا، وإن كان فهم الأساليب والتنبؤ بها ممكنًا؛ لأن هناك سلوكيات معينة تسير جنبًا إلى جنب، كما أن السلوكيات التي ترتبط بنمط سلوكي معين «سواء كان حسيًا أو غير ذلك» تتصل بعضها ببعض وتكون لها وحدة موضوعية.

ولا يكفي فهم السلوك على حدة، وإنما عليك معرفة الأنماط حتى تتبين الشخص وعندما ترى شخصًا يستخدم سلوكيات ترتبط بنمط معين فيمكنك أن تخمن وجود سلوكيات أخرى تمثل جزءًا من نفس النمط، يمكن أن تتوقع خصائص سلوكية غير ملحوظة على أساس بعض السلوكيات التي لاحظتها، وفهم الأنماط هو أمر في غاية الأهمية.

ولا يتحدد أسلوب الشخص أو نمطه من خلال السلوكيات التي تحدث منه بحكم العادة أو بشكل عابر. فالأسلوب يعتني بالأشياء التي يفعلها الشخص المرة تلو الأخرى على مدى طويل من الوقت، وكما يعني الأسلوب بالأشياء التي نفعلها دون تفكير واع، لأننا نعتمد عليها غالبًا بشكل غريزي، وذلك مثل الضغط على الفرامل، عندما نفاجأ بإبطاء السيارة التي أمامنا. وحيث إن السلوكيات المرتبطة بالأسلوب تكون اعتيادية بشكل كبير فهي تبدو طبيعية، وتشعر معها بالراحة، ومعظم سلوكنا يكون اعتياديًا حتى في علاقاتنا مع الآخرين، ولا شك أن الناس ليسوا أجهزة آلية يتكرر منها نفس السلوك مرات بصورة متطابقة دون أي تغيير، ولكنهم يسلكون نفس النوع من السلوك بشكل متكرر، وكثير من الناس لا يثقون في صحة ذلك، ولكن فكر في هذا.

إن الناس يمكن توقع سلوكهم إلى درجة كبيرة، فنحن لا نعني بهذا أنه بالإمكان توقع كل حركة يتحركها الإنسان، ولا نعني أنه بإمكانك التأكد من رد فعل الشخص، فعند التعامل مع الناس ليست هناك أشياء مؤكدة، بل هناك احتمالات، ونعني بالاحتمال الغالب حدوثه، بذلك فعندما نتوقع شيئًا عن الناس فإننا نبتعد عن كلمات مثل: دائمًا أو أبدًا، ولكن نعتمد على عادة أو غالبًا أو يميل إلى أو من المحتمل... الخ.

وهناك البعض ممن لا يقتنعون كثيرًا بالتوقعات التي لا تمثل سوى الاحتمالات، فهم يريدون شيئًا أكثر تحديدًا، ومن ذلك فعند توقع رد فعل شخص ما، لا يكون ذلك التوقع بشكل مؤكد.

وعلينا أن نعترف بالفضل لهذا القدر من عدم التأكد، إذ بدونه وبدون التلقائية في علاقتنا مع الآخرين كنا سنفقد الكثير من متعة المعيشة، وفوق هذا، فإذا سار الجميع في الحياة بشكل يشبه الإنسان الآلي بشكل مبرمج كنا سنفتقد إحدى الهبات الثمينة وهي حرية السلوك الإنساني، ونحن نعتقد أنك ستستمتع بالتحسينات التي سوف تدخلها على علاقاتك عندما تسير طبقًا لاحتمالات قوية.

الغضب ليس معيارًا للسلوك:

نحن نختار المسئولين العموميين الذين يعرضون حلولًا سطحية للمشكلات الحالية المعقدة إلى حد مذهل، كما لو أنه ما زال يمكن تمييز الأشخاص الطيبين والأشخاص الأشرار بكل بساطة وسهولة، إننا نحاول

المبالغة في تبسيط العلاقات بين الأسباب الواضحة والنتائج المترتبة عليها، إننا من أجل الإجابة على السؤال «لماذا يتصرف على هذا النحو؟» نريد أن تكون الإجابة بسيطة، لأنك تدربت على هذا منذ الصغر، أو لأن عائلتك مصابة بخلل وظيفي، أو لأنك الابن الأوسط في الأسرة، إننا نبحث عن معادلات بسيطة وغير شاقة لشرح أسرار وألغاز وغموض النظام البشري المعقد جدًا.

إن الغضب من الظواهر التي تعد هدفًا سهلًا لعلم النفس المفرط في هذا التبسيط، إن الغضب بتعددية يتسم بأنه ذنب، ولذا يجب تجنبه مهما كان الثمن، وبأنه تحرر لذلك يجب التعبير عنه مهما كان الثمن، وجميع الخيارات والبدائل تقع بين ذلك.

ورغم وجود الجدل الهائل بين المهنيين الذين يعملون في مجال الغضب، إلا أن هناك بعض نقاط الاتفاق المهمة، أولها: أن الغضب هو انفعال بشري معتاد وطبيعي مألوف، ثانيها: أن الغضب ليس أسلوبًا للسلوك «رغم أن معظمنا يخلط بين الانفعالات والسلوك»، ثالثها: أن الغضب المزمن قد يكون مصدر خطر كبير على الصحة، رابعها: يجب علينا ان نتعلم تهدئة معظم الغضب والقضاء عليه قبل بدايته إن أمكن، خامسها: أنه يتحتم علينا التعبير عن الغضب، ويجب علينا أن نتعلم عمل ذلك بفاعلية وتوجيه الغضب نحو إيجاد حل وليس نحو مجرد الانتقام.

تلك النقاط الخمس تمنحنا أساسًا راسخًا يمكننا من خلاله فحص بعض الأفكار الخاطئة الشهيرة عن الغضب.

تذكر الصورة المرئية:

ويستخدم الشخص صورة ذهنية لاستدعاء ذكرى بصرية حقيقية من الذاكرة، ومن الملاحظ أن البعض يفعل ذلك من خلال عدم تركيز العينين على شيء محدد بل النظر إلى الأمام مباشرة لا إلى أعلى مثلاً، وكأنهم ينظرون من خلال - أو إلى ما وراء - الشخص المواجه لهم، وذلك يبدو مرتبطًا بالمعلومات الجاهزة والمعدة للاستخدام أو الفورية التي لا تعتمد على ذكريات يصعب استرجاعها.

بنية الأصوات:

وقد يبني الشخص أصواتًا ربما لم يسمعها من قبل، أو ينسج أصواتًا من ابتكار خياله أو يصنع صوتًا غير مألوف، ويقوم الشخص في هذه الحالة ببناء التعبير بدلاً من استدعائه من الذاكرة، والسؤال الذي يصنع هذه الحالة يكون على غرار: «كيف سيكون صوت مديرك أو رئيسك في العمل لو أنه قلد أو استعار صوت الدجاجة؟».

تذكر الأصوات:

في هذه الحالة فإن الشخص يتذكر صوتًا من الماضي، وللحصول على هذا النمط يمكنك توجيه أسئلة على غرار: «ما الذي قلته لك من قبل؟» أو «هل يمكنك تذكر صوت والدك؟» أو أن تطلب منه ببساطة أن يتذكر نغمة مفضلة لديه.

النظام الشعوري:

وهذا النمط من النظم التفضيلية يستخدمه الناس عندما يتعرضون لأحاسيس مختلفة، فإذا سألت شخصًا مثلًا: «ماذا تشعر عندما يلمس جلدك قطعة من الإسفنج المبلل؟» أو «تخيل أنك تنزلق على حافة جدار سلم زلق» فإن التعبير في الحالتين يتضمن حركة جسمانية واحساسًا باللمس، كما يتضمن أيضًا عدة مشاعر، ومن ذلك مثلًا استشعار نوع من الوخز الخفيف أو الإحساس بالشجاعة... الخ

لكل سلوك نواياه الإيجابية:

فبرغم من أننا لا ندرك أو نوضح طبيعة بعض ما نفعله، إلا أن كل فعل له نية أو غرض معين، على الأقل بالنسبة لمن يقوم به، وهذه النية غالبًا ما تكون إيجابية، فنحن نبحث عن نتيجة معينة من هذا الفعل، سواء تم التعبير عن هذه النتيجة أم لا، وشعوريًا أو لا شعوريًا، إن أي فعل تراه أنت على أنه بغيض أو غير اجتماعي أو حتى غير مفهوم سيكون له معنى لدى الشخص الذي يقوم به، وغالبًا سيكون لدى هذا الشخص سبب للقيام بهذا الفعل أو القضية أو الفكرة التي لا نتقبلها نحن أو لا يتقبلها المجتمع بشكل عام، وإذا رجعنا إلى خريطة هذا الشخص التي يكونها عقلها للعالم، فسوف نجد أن سلوكه يهدف لتحقيق هدف ما، وبهذا التفسير سوف يحمل تصرفه أو فعله صفة الإيجابية، ويكون مبنيًا على نية.

عودة إلى التفكير والثقة بالنفس:

كن واثقًا من قدراتك على مواجهة أصعب التحديات، وتعامل بهذه الثقة مع أول أزمة تواجهك، وفي واقع الأمر، فإن عليك أن تغتنم الفرصة في ظل تلك الأزمة لترتقي بأدائك إلى مستوى أعلى، وعندما تتغلب على خوفك، ستكسب الطمأنينة وراحة البال والقدرة على الأحلام وصنع مستقبل جديد خال من القلق والشعور بالذنب، وعندما تقوم باستمرار بإنهاء ما لديك من أعمال معلقة، فستصبح الحياة بسيطة ومنظمة، وهو الأمر الذي سوف يمنحك فيضًا غزيرًا من الطاقة الجديدة.

وكل ذلك يولد الثقة بالنفس، ومن المهم بل والضروري أن تفهم شيئًا واحدًا وهو أن الثقة بالنفس تنمو وتزداد بالتطبيق والتفعيل وليس بمجرد التفكير فالأفعال وحدها هي التي تخلق النتائج.

حافظ على التركيز:

هناك نقطة أساسية تساعدك بشكل كبير في المحافظة على التركيز، وهذه النقطة تتلخص في الآتي: لكي تحرر نفسك تمامًا من رواسب الماضي، يجب أن تتعلم أن تسامح، وأكرر العبارة الأخيرة مرة ثانية: يجب أن تتعلم أن تسامح، وهناك جانبان لهذا الأمر، أولًا: أنت في حاجة إلى أن تسامح هؤلاء الذين اعترضوا طريقك في الماضي، أو أساءوا إليك، سواء كانوا من الأهل أو الأصدقاء أو الأقارب أو المدرسين، وكل من حاول أن يزعزع ثقتك في نفسك أو يسيء إلى تلك الثقة لفظيًا أو جسديًا أو ذهنيًا، فمهما

كانت مرارة التجربة، يجب عليك أن تسامح حتى تتحرر من رواسبها في داخلك، قد لا يكون هذا الأمر باليسير الهين، ولكنه أمر أساسي وضروري إذا أردت أن تنعم بشعور الطمأنينة وراحة البال وبمستقبل أكثر سعادة ونجاحًا، ولكن كيف السبيل إلى مسامحة الآخرين؟ أو بمعنى آخر كيف تقوم بذلك بشكل فعلي؟ ابعث إليهم بخطاب أو اتصل بهم هاتفيًا أو حتى قابلهم وجهًا لوجه، افعل أي تصرف يقتضيه الأمر، فالمهم للغاية هو أن تسوي تلك المسألة تمامًا وتحسمها بداخلك، ودعها تذهب إلى حال سبيلها كي تستطيع أنت المضي قدما.

ثانيًا: أن تتسامح وتتصالح مع نفسك، اسكت إلى الأبد تلك الأصوات والأفكار السلبية بداخلك والتي تشعرك بالذنب وتأنيب الضمير، إن الماضي قد ولى وذهب إلى غير رجعة، ومن المستحيل أن تقدر على تغييره، ولكن كل ما بوسعك أن تفعله حياله بدلًا من ذلك هو أن تتقبل حقيقة أن كل ما قمت بأخذه من خيارات في الماضي إنما كان مبنيًا على مستوى معرفتك وإدراكك في ذلك الوقت، ونفس الشيء ينطبق على أهلك، لا تلومنهم بخصوص أي شيء يتعلق بترتيباتك، فإن ما فعلوه إنما فعلوه بناء على ظروفهم ومعتقداتهم وقدراتهم في التربية والتنشئة.

إن كلمة «تسامح» تشتمل فيما تشتمل عليه من معاني على العطاء، يجب أن تعطي حتى تتحرر، وأعظم هبة لديك بإمكانك أن تمنحها للآخرين هي الحب، وتذكر أن فاقد الشيء لا يعطيه، فإذا لم يكن يجري بداخلك نهر فياض من الحب، فكيف يكون في مقدورك أن تمنحه

للآخرين؟ والأمر كما قلنا يبدأ من داخلك أنت، يجب أن تتخلص بشكل نهائي من الأفكار التي تجعلك تقول لنفسك: ليس الخطأ خطئي وأنت تتخلص بذلك نهائيًا من متلازمة أقوال مثل «يالي من شخص مسكين» و «أنا ضحية ظروف لم أصنعها» وإلا فلن يشعر قلبك أبدًا بلذة الحب الحقيقي، إن القدرة على القيام بذلك تتطلب نوعًا خاصًا من الإدراك، إنه الحياة في ظل مستوى أعلى وأسمى من التسامح والعطاء، والقيام بذلك بشكل فعال يتطلب أن تحرر نفسك من أحداث ورواسب الماضي، وبالتالي يمكنك أن تصبح حرًا فتمنح دون قيد أو شرط.

حرر الإنسان السجين بداخلك:

إن الكثيرين منا لا يعطون أبدًا الإنسان الحقيقي الكامن بداخلهم الفرصة كي يطفو فوق السطح، وبالتالي يعيشون حياة خامدة غير مرضية، وبدلًا من أن يقوموا بتطوير أنفسهم ويتحدوها ليحققوا كل ما يستطيعون تحقيقه أو يحلمون بتحقيقه، نجدهم يتقدمون بخطوات بطيئة متعثرة، ويتعاملون بتخبط مع كل الأشياء اليومية، بوسعك أن تكون مختلفًا عن كل هؤلاء، اتخذ الآن القرار بأن تبتعد بنفسك عن هذا الكبت وأن تستكشف المواهب الفريدة التي حباك الله إياها، إنها هناك في داخلك تنتظر فقط مجرد أن تحررها من قيودها، اطرح عنك مخاوفك وسامح هؤلاء الذين يحتاجون إلى المسامحة، وثق بأنك تستطيع الحصول على ما تريده بان تخطو خطوة واحدة في كل مرة، وأن تتخذ قرارًا واحدًا في كل مرة، وأن تحقق نتيجة واحدة في كل مرة.

الإيمان والاطمئنان:

أثبتت الدراسات الحديثة مدى ارتباط السعادة بالثقة في النفس، وهناك مصدر كبير للسعادة والثقة في النفس ينبع من صلة الإنسان بربه، فاعمل على صنع هذه الصلة وتقويتها.

تغلب على الكسل:

سلم بأنك تمر بهذه الحالة: توقف عن العمل لفترة محدودة لإعادة التفكير وإعادة شحن طاقتك وإعادة التركيز، تحدث إلى الأشخاص الذين يساندونك بصورة أفضل من غيرهم مثل أن تتحدث مع معلمك أو صديقك أو أسرتك.

استعد إنجازاتك البارزة:

تخير انتصارًا بارزًا قمت بتحقيقه من قبل وجعلك تشعر بشعور عظيم، عد بذاكرتك إلى الوراء واسترجع تفاصيل ذلك الإنجاز في ذهنك بصورة حيوية، تحدث لنفسك، انظر إلى الصور الفوتوغرافية أو إلى شهادات التقدير أو الدروع أو خطابات الشكر أو سائر أوجه التقدير التي حصلت عليها، اجعل لنفسك سجلًا للنجاح بعمل دفتر تقوم بلصق الصور وقصاصات الورق الخاصة بذكرياتك الإيجابية على صفحاته، يجب أن تدرك أنك تمتلك الموهبة، وأنك قد نجحت في إثبات ذلك من قبل، وأنك قادر على إثباته مرة ثانية.

الطريق إلى التفكير الناجح:

لقد وجد الملايين من الناس أنه يمكنهم التغيير والنمو بشكل أفضل من خلال عدة طرق، أن تصبح أكثر حسمًا فذلك عملية تحتاج إلى التعلم، وهي تستغرق وقتًا طويلاً بالنسبة للبعض منا، ولكن تلك العملية ليست بهذه الصعوبة، في حين أن فوائدها عظيمة.

التفكير الصحيح بشأن الحسم هو أمر حيوي، فالأفكار والمعتقدات والمشاعر والمواقف هي الأمور التي تكوّن السلوك، يجب أن يكون عقلك حرًا طليقًا ومنفتحًا للاستجابة لكل موقف جديد يتطلب تصرفًا حاسمًا، المواقف والأفكار والمعتقدات الخاطئة تعوق وتوقف تدفقك الطبيعي مثل «إنك أنت ما تفكر فيه» وهذه حقيقة تفوق حتى حقيقة أنك أنت ما تأكل، سوف تكون أفكارك موردًا عظيمًا في مساعدتك على توليد حسم أكبر إذا استطعت أن تخلص نفسك من التفكير السلبي الهدام، في هذا الفصل سوف تجد بعض الأحاديث المنشطة، وبعض الإجراءات المحددة التي سوف تساعدك في النظر إلى عملية تفكيرك وفق علاقتها بالحسم، فكر بعناية فيما سنقوله هنا، سوف تواجه على الأرجح بعضًا من معتقداتك بشأن كيفية سير الحياة وتتحداها وتهدمها.

موقفك حيال التوصل إلى التفكير الناجح:

ربما تكون مثل معظم الناس قد واجهت في معظم حياتك آباء وأساتذة وأقرانًا قالوا لك «ليس لك الحق في كذا» والآن نحن نقول لك

«إن لديك كل الحق في كذا» وإنه من الجيد ومن المناسب ومن الصواب أن تؤكد على حقك في كيفية التعامل مع الرسائل المتعارضة. ثق بنفسك وجرب قليلًا فأنت مدين لنفسك بالمحاولة، إن قدرتك على نمو ملكة الحسم يمكن تدعيمها أو إعاقتها عن طريق موقفك، إذا تعاونت مع عملية التعبير عن الذات الطبيعية، يمكنك أن تتعلم أن تستمتع بكل تحد جديد، لا تجعل المواقف السلبية تعوق نموك.

ربما أنت تتخيل كل العواقب الوخيمة التي يمكن أن تنتج من بعض المخاطرات في علاقاتك اعلم أن في بعض الأوقات يكون من المناسب أن تتجاهل تلك التحذيرات السلبية المفرطة، وأن تأخذ خطوة واحدة صغيرة نحو هدفك، وليس من المحتمل أن تواجهك الحياة بأية مهمة لا تستطيع التعامل معها.

ويمكنك أن تتولى بنفسك مسئولية عملية نموك الخاصة وتسيطر عليها وتقود تطورك في اتجاه إيجابي حاسم، وسوف تجد أن مواقفك يمكن أن تتغير نتيجة لتصرفاتك، والاستجابات الإيجابية من الآخرين، ومشاعرك الجيدة تجاه ذاتك، وإنجازاتك لأهدافك، جميعها أشياء سوف تكافئك على تعبيرك عن نفسك ودفاعك عن حقوقك، امنح انتباهك لتلك النتائج الإيجابية، فهي تقدم لك دعمًا مهمًا وتشجيعًا مفيدًا وحيويًا بينما تمارس مهارات جديدة.

وسائل مساعدة:

تم وضع عدد من طرق الإدراك السلوكي الممتازة للتعامل مع نماذج وأنماط التفكير، وهناك ثلاث من أكثر هذه الطرق فعالية هي لقاح الضغط، إيقاف الأفكار والعبارات الإيجابية عن الذات.

لقاح الضغط:

هذا النوع من اللقاح لا يقلل فحسب من مقدار الضغط المتوقع، ولكنه يمكن استخدامه أيضًا في الموقف نفسه للتعامل مع الضغط، افترض مثلًا أنك تواجه موقفًا متداعيًا تعرف أنك تصاب بالضغط فيه، مثل مقابلة مع رئيسك لمناقشة أدائك في العمل، وتكون طبيعة هذا الرئيس تميل إلى السرعة في التحدث وعدم الإنصات الجيد، في الماضي كنت تشعر بانزعاج وضيق شديدين حيال ذلك.

وكي تلقح نفسك بالمصل المضاد للإصابة بالضغط هذه المرة، ابدأ بأن تكتب لنفسك رسالة حول الموقف القادم، تحدث إلى نفسك بحكمة كما لو أنك مستشار، وإليك نموذجًا للرسالة: عندما تتلقى تقييمًا على أدائك، استرخ ولا تجعل من نفسك صيدًا سهلًا، فليس من المفيد أن تغضب، تذكر أسلوب رئيسك، وكن على استعداد له، وعندما يقول لك شيئًا تريد أن ترد عليه أو تستفسر عنه كن حازمًا ومهذبًا في السؤال في نفس الوقت عما تريد، اطلب وقتًا لمزيد من التفكير، وتحدث عن المعلومات التي ينساها الرئيس، وكن مستعدًا لذكر قائمة من إنجازاتك، يمكنك أن تتعامل مع الأمر، خذ نفسًا عميقًا بين الحين والحين، وسوف تكون على

ما يرام إذا حدثت مفاجآت اندفع معها فحسب، إن هذا مجرد حدث صغير من إجمالي حياتك العريضة.

وبمجرد أن تكون لديك رسالة مفصلة مثل هذه، اقرأها بصوت مرتفع عدة مرات قبل أن يأتي الموقف الفعلي، اقرأها عندما تبدأ في الإفراط في القلق بصفة خاصة، أو عندما تشعر بتوتر لا داعي له.

وتذكر جوهر الرسالة، بحيث يمكنك تكرار أجزاء أساسية منها بصمت خلال الحدث الفعلي «كالمقابلة مع الرئيس مثلاً»، إذا وجدت أن ثقتك في نفسك تتراجع، فأنصت داخل نفسك إلى الأجزاء الأساسية من تلك الرسالة.

خاتمة

طفنا سويًا داخل ردهات العقل البشري، وتعرفنا على العقل الواعي والعقل الباطن وعلاقتهما ببعضهما البعض وعلاقتهما بالإنسان، وتعرفنا على أفضل الطرق للتحكم في عمليتي التذكر والنسيان، وتعرفنا على دور العقل الباطن في تسيير مقدرات الحياة، وتعرفنا على أهمية التفكير وكيفية تطوير وسائله، وتعرفنا على أنماط التفكير ومزايا كل منها وعيوبها، ولكن بقي لنا - عزيزي القارئ - أن نعرف أن كل ما تعرفنا عليه وكل ما تعلمناه هو نقطة في بحر القدرات الخارقة التي يتمتع بها العقل، ذلك الذي أنعم الله علينا به وخصنا به على سائر المخلوقات، وأنت وحدك سيد قرارك، فأنت الوحيد القادر على اكتشاف مواهبك واستغلالها إما في الخير أو الشر، فذلك يخضع لإرادة الإنسان.

نمِّ قُدراتك الذِهنيَّة

د. إبراهيم الفقي

ثمرات
للنشر والتوزيع